

Crema de zanahoria
Bistec de pollo jardinera
Yogur y Pan fresco del día

Creamed potato and carrot
Chicken steak with gravy
Yogurt and fresh bread of the day

1028 Kcal 39,7g Prot 65,1g Lip 59,3g Hc 5 731 Kcal 43,3g Prot 39,8g Lip 47,8g Hc 6 437 Kcal 53,9g Prot 7,1g Lip 35,8g Hc 7 950 Kcal 66,8g Prot 49,7g Lip 47,2g Hc 8 569 Kcal 36,4g Prot 65,3g Lip 25,3g Hc 9

Menestra de verduras
Salchichas frescas horno con g.
Fruta de Temporada y Pan Fresco del día
Vegetable medley
Baked sausages w/ garnish
Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day

Potaje garbanzo con zanahoriaECO
Tilapia al Orio
Fruta de Temporada y Pan Integral
Organic chickpeas with carrots
Tilapia with orio
Seasonal fruit and whole wheat bread

Guisantes ECO salteados
Pechuga de pavo adobada con verduras
Yogur y Pan fresco del día
Organic sauteed peas
Sole baked with vegetables
Yogurt and fresh bread of the day

Crema quinoa y vegetales
Pollo al horno con manzana fresca Eco
Fruta de Temporada y Pan Integral
Quinoa and vegetable cream soup
Roast chicken with apples
Seasonal fruit and whole wheat bread

Judía v. redonda con patata fresca
Lomo adobado con champiñones
Yogur y Pan fresco del día
Sauteed french beans
Marinated pork with vegetables
Yogurt and fresh bread of the day

617 Kcal 28,7g Prot 11,1g Lip 85,9g Hc 12 352 Kcal 10,5g Prot 21,9g Lip 26,1g Hc 13 651 Kcal 19,7g Prot 29,8g Lip 68,4g Hc 14 634 Kcal 48,6g Prot 38,6g Lip 21,8g Hc 15 764 Kcal 38,6g Prot 29,9g Lip 80,5g Hc 16

Lentejas con verduras
Palometa con tomate casero
Fruta de Temporada y Pan Fresco del día
Organic lentils
Cooked chicken breasts
Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day

Patatas frescas a la riojana
Tortilla de queso
Fruta de Temporada y Pan Integral
Riojan Style potatoe stew
Cheese omelette
Seasonal fruit and whole wheat bread

Crema de Coliflor al Azafrán
San Jacobo casero
Yogur y Pan fresco del día
Cream of fresh cauliflower cream with saffron
Cordon bleu
Yogurt and fresh bread of the day

Berza con refrito
Bistec de pollo en salsa
Fruta de Temporada y Pan Integral
Cabbage with potatoe
Chicken steak with gravy
Seasonal fruit and whole wheat bread

Macarrones boloñesa ECO
Merluza horno con z.baby y guisantes
Yogur y Pan fresco del día
Organic maccaroni bolognese
Baked hake
Yogurt and fresh bread of the day

872 Kcal 40,8g Prot 49,2g Lip 60,6g Hc 19 662 Kcal 50,3g Prot 26,2g Lip 43,5g Hc 20 1210 Kcal 73,1g Prot 85,7g Lip 40,2g 21 276 Kcal 8,8g Prot 13,7g Lip 26,9g Hc 22 809 Kcal 38,6g Prot 51,7g Lip 42,4g Hc 23

Panache de verduras Navarro
Lomo Encebollado
Fruta de Temporada y Pan Fresco del día
Vegetable panache from Navarre
Pork loin with steewed onions
Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day

Alubia blanca estofada
Fogonero con pisto verduras
Fruta de Temporada y Pan Integral
Homestyle cannelli bean stew
Saithe fish with ratatouille
Seasonal fruit and whole wheat bread

Guisantes con refrito
Pollo asado en su jugo
Yogur y Pan fresco del día
Stewed potatoes
Roast chicken with gravy
Yogurt and fresh bread of the day

Acelga fresca de Km.0 con patata
Tortilla de patata con cebolla
Fruta de Temporada y Pan Integral
Fresh swiss chard/potatoes
Potatoe and onion omelet
Seasonal fruit and whole wheat bread

Crema de Boniato fresco
Albóndigas caseras con ternera
Yogur y Pan fresco del día
Cream of pumpkin cream with coconut milk
Homemade meatballs
Yogurt and fresh bread of the day

625 Kcal 51,2g Prot 13,3g Lip 66,9g Hc 26 344 Kcal 22,2g Prot 7,8g Lip 34,5g Hc 27 656 Kcal 23,3g Prot 17,8g Lip 99,4g Hc 28 905 Kcal 50,1g Prot 54,9g Lip 55,8g Hc 29 821 Kcal 53,6g Prot 35g Lip 68,1g Hc 30

Patatas frescas con verduras
Pavo al horno con naranja
Fruta de Temporada y Pan Fresco del día
Potatoes with vegetables
Turkey with orange sauce
Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day

Alubia roja con calabaza ECO
Tortilla de York
Fruta de Temporada y Pan Integral
Pumpkin kidney bean soup
York ham omelette
Seasonal fruit and whole wheat bread

Arroz con tomate casero
Supremas de merluza con Guarnición
Yogur y Pan fresco del día
White rice with tomato sauce
Breaded hake with garnish
Yogurt and fresh bread of the day

Ensalada mixta
Pollo al curry
Fruta de Temporada y Pan Integral
Mixed salad
Chicken curry
Seasonal fruit and whole wheat bread

Sopa de cocido con maravilla
Guiso ternera con zanahoria
Bizcocho casero
Chicken soup
Beef stew
Homemade pound cake

HÁBITOS SALUDABLES:

1. Comer de todo un poco: incluir diferentes tipos de alimentos en nuestra dieta. Esto significa comer frutas, verduras, cereales, proteínas (como carne, pescado, huevos o legumbres) y lácteos.
 2. Frutas y verduras: ¡Son nuestros mejores amigos! Ricas en vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer fuertes y saludables.
 3. Cereales Integrales: Elige pan, arroz y pasta integrales en lugar de los refinados.
 4. Beber agua: El agua es esencial para nuestro cuerpo. Trata de beber suficiente agua durante el día y limita las bebidas azucaradas como refrescos y jugos.
 5. Limitar los alimentos procesados, estos pueden ser sabrosos, pero no son muy saludables.
 6. Hacer comidas en familia: Siempre que sea posible, trata de comer con tu familia. Es una buena oportunidad para disfrutar de la comida y hablar sobre tu día.
 7. Ser activo/a: Recuerda que comer bien es solo una parte de estar saludable. También es importante hacer ejercicio y jugar al aire libre. ¡Diviértete moviéndote!
- ¡Así que ya lo saben! Comer de manera saludable nos ayuda a sentirnos bien, a tener energía para jugar y a crecer fuertes. ¡A disfrutar de la comida saludable!**