

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

SE UTILIZARÁ EN TODAS LAS ELABORACIONES:

1. Sal yodada.
2. En frituras: Aceite de girasol alto oleico.
3. En aliños: Aceite de oliva virgen extra.
4. Agua como bebida en cada comida.

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Erica Hernández Serrano  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. ARA00433

Color-coded bar: Orange, Teal, Yellow, Blue

Los valores nutricionales están calculados en base a un rango de edad entre **9-13 años**. Para edades comprendidas entre **3-8 años** el valor nutricional es un 25% menos y para edades entre **14-28 años** un 25% más.

Las ensaladas de guarnición:

- Nº1** - Lechuga + tomate + maíz.
- Nº2** - Lechuga + atún + olivas + zanahoria.
- Nº3** - Lechuga + fruta + maíz.
- Nº4** - Tomate + queso + orégano.

Algunas de las recetas de verdura ecológica:

- Crema de calabaza
- Salteado de verduras
- Coliflor gratinada
- Borraja salteada con jamón y patata
- Acelga rehogada
- Cardo guisado con almendras
- Brócoli al vapor con Aceite de Oliva Virgen Extra
- Crema de brócoli

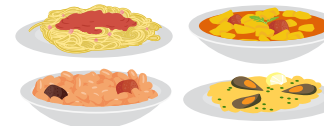
**Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.**

### RECOMENDACIÓN CENAS

SI HEMOS COMIDO...

CENAMOS

PRIMERO



Pasta, patatas, legumbres o arroz



Verdura o ensalada  
(En cremas o entera, crudas o cocinadas)



Verdura o ensalada



Pasta, patatas, legumbres o arroz  
(con verduras)

SEGUNDO



Carne



Pescado o huevo  
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Pescado



Carne o huevo  
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Huevo



Pescado o carne  
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)

GUARNICIÓN

Debemos complementar la cena según nuestra elección para que no se repita la comida, con guarniciones tipo: ensaladas, hortalizas, verduras o una pequeña cantidad de cereales o féculas.

POSTRE

Podemos tomar siempre fruta, eligiendo una diferente a la del mediodía y que sea de temporada. Si hemos tomado fruta a mediodía ocasionalmente podemos tomar un postre lácteo.



**LUNES**



Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

**MARTES**

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

**MIÉRCOLES**

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

**JUEVES**

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

**VIERNES**

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

**Slow Food**




Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Es wird immer verwendet:

1. Jodiertes Salz.
2. Fritttüre: Sonnenblumenöl mit hohem Ölsäuregehalt.
3. Dressings: Natives Olivenöl
4. Wasser zu jeder Mahlzeit.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.



Erica Hernández Serrano  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. ARA00433

Four colored squares (orange, teal, yellow, blue) at the bottom.

Los valores nutricionales están calculados en base a un rango de edad entre **9-13 años**. Para edades comprendidas entre **3-8 años** el valor nutricional es un 25% menos y para edades entre **14-28 años** un 25% más.

Las ensaladas de guarnición:

- Nº1** - Lechuga + tomate + maíz.
- Nº2** - Lechuga + atún + olivas + zanahoria.
- Nº3** - Lechuga + fruta + maíz.
- Nº4** - Tomate + queso + orégano.

Algunas de las recetas de verdura ecológica:

- Crema de calabaza
- Salteado de verduras
- Coliflor gratinada
- Borraja salteada con jamón y patata
- Acelga rehogada
- Cardo guisado con almendras
- Brócoli al vapor con Aceite de Oliva Virgen Extra
- Crema de brócoli

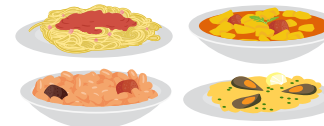
**Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.**

### RECOMENDACIÓN CENAS

SI HEMOS COMIDO...

CENAMOS

PRIMERO



Pasta, patatas, legumbres o arroz



Verdura o ensalada  
(En cremas o entera, crudas o cocinadas)



Verdura o ensalada



Pasta, patatas, legumbres o arroz  
(con verduras)

SEGUNDO



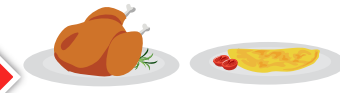
Carne



Pescado o huevo  
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Pescado



Carne o huevo  
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Huevo



Pescado o carne  
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)

GUARNICIÓN

Debemos complementar la cena según nuestra elección para que no se repita la comida, con guarniciones tipo: ensaladas, hortalizas, verduras o una pequeña cantidad de cereales o féculas.

POSTRE

Podemos tomar siempre fruta, eligiendo una diferente a la del mediodía y que sea de temporada. Si hemos tomado fruta a mediodía ocasionalmente podemos tomar un postre lácteo.

