



C. Alborada

Bachillerato
Lunes
Monday

Martes
Tuesday

Miércoles
Wednesday

Jueves
Thursday

FEBRERO 2012
Viernes
Friday

Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.
Nutritional Value expressed in % of the total energy.

En dichas valoraciones no está incluido el aporte calórico de un vaso de leche en los días indicados, cuya valoración es: 82 Kcal. / P: 19 H: 29 L: 52 G: 3
In the (above) mentioned values, it is not included the caloric value of a glass of milk in the indicated days, which is: 82 Kcal. / P: 19 H: 29 L: 52 G: 3

Leyenda: **Kcal.**: Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas/ **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos/ **G:** ácidos Grasos saturados
Kcal.: Energy / **P.:** Protein / **H.:** Carbohydrates / **L.:** Lipid / **G.:** Saturated Fats

6
LENTEJAS GUIADASAS CON ZANAHORIA
LENTILS WITH CARROTS

DELICIAS DE MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA
BATTERED HAKE WITH LETTUCE

FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

711 Kcal.
P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 5

7
ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE

RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
BEEF RAGOUT WITH VEGETABLES

YOGUR
YOGURT
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

780 Kcal.
P.: 17 HC.: 55 L.: 38 G.: 6

8
CREMA DE CALABACÍN
COURGETTE CREAM

POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS
ROAST CHICKEN WITH CHIPS

FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

690 Kcal.
P.: 16 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

9
SOPA DE LETRAS
PASTA SOUP

HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS CON LECHUGA
FRIED EGGS WITH SAUSAGES WITH LETTUCE

FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

643 Kcal.
P.: 13 HC.: 41 L.: 46 G.: 9

10
MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
MACARONI WITH GARLIC WITH GRATED CHEESE

CAZÓN ADOBADO CON LECHUGA
MARINATED DOGFISH WITH LETTUCE

YOGUR
YOGURT
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

706 Kcal.
P.: 19 HC.: 45 L.: 36 G.: 9

13
ESPAGUETTIS CON TOMATE Y QUESO
SPAGUETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE

SALCHICHAS AL HORNO CON LECHUGA
BAKED SAUSAGES WITH LETTUCE

FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

686 Kcal.
P.: 14 HC.: 54 L.: 32 G.: 9

14
CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
LEGUME CREAM (BEANS)

ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
TUNA IN TOMATO SAUCE

YOGUR
YOGURT
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

623 Kcal.
P.: 21 HC.: 48 L.: 30 G.: 8

15
MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS CON MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SPANISH OMELETTE WITH CORN AND GRATED CARROT

FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

766 Kcal.
P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 6

16
SOPA DE COCIDO
CHICKEN SOUP

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
STEW WITH CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE

YOGUR
YOGURT
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

694 Kcal.
P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 13

17
ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
RICE WITH CARROTS AND GREEN BEANS

FILETE DE LENGUADO A LA ANDALUZA CON LECHUGA
ANDALUSIAN STYLE SOLE FILLET (COATED IN FLOUR) WITH LETTUCE

FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

711 Kcal.
P.: 13 HC.: 62 L.: 25 G.: 3

20
SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STARS SOUP

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS

FLAN CARAMEL
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

645 Kcal.
P.: 18 HC.: 55 L.: 27 G.: 9

21
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
STEWED LENTILS WITH VEGETABLES

FILETE DE POLLO A LA ANDALUZA CON LECHUGA
ANDALUSIAN STYLE CHICKEN STEAK (FRIED WITH FLOUR) WITH LETTUCE

FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

719 Kcal.
P.: 18 HC.: 47 L.: 35 G.: 7

22
CREMA DE CHAMPIÑONES
MUSHROOM CREAM

FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS
ROMANA STYLE FISH FILLET WITH CHIPS

FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

683 Kcal.
P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

23
ARROZ A LA MILANESA
MILANESA STYLE RICE

REVUELTO DE QUESO CON TOMATE NATURAL
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE WITH FRESH TOMATO

FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

762 Kcal.
P.: 14 HC.: 51 L.: 35 G.: 8

24
CODITOS CON SOFRITO
PASTA WITH SAUCE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE Y GUISANTES
BAKED HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE AND PEAS

YOGUR
YOGURT
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

654 Kcal.
P.: 18 HC.: 51 L.: 30 G.: 6

27
CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS
CARROT, ONION AND POTATOES CREAM

CAELLA ADOBADO CON PATATAS FRITAS
MARINATED FISH WITH CHIPS

FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

627 Kcal.
P.: 15 HC.: 49 L.: 36 G.: 5

28
SOPA DE COCIDO
CHICKEN SOUP

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
STEW WITH CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE

FRUTA Y LECHE
FRUIT AND MILK
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

692 Kcal.
P.: 16 HC.: 53 L.: 30 G.: 11

29
ARROZ BLANCO CON TOMATE
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE

TORTILLA DE JAMÓN YORK CON LECHUGA Y MAÍZ
COOKED HAM OMELETTE WITH LETTUCE AND CORN

YOGUR
YOGURT
PAN Y AGUA
BREAD AND WATER

711 Kcal.
P.: 14 HC.: 51 L.: 34 G.: 8



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1429/2006

Our company freezes the fish that is going to be consumed raw or underdone, as established by Royal Decree 1429/2006.



Completa tu alimentación diaria con:



Desayunos

Meriendas

Cenas

LÁCTEOS
Leche, Yogur, Queso

CEREALES
Pan, galletas, cereales de desayuno

FRUTAS
Esporádicamente en forma de zumo
Ricas en vitaminas y minerales

Además: Aprovecha a tomar aceite de oliva con tus tostadas 2 veces en semana, mantequilla con mermelada o miel otras 2 veces en semana.

LÁCTEOS Y/O FRUTAS
Yogur, queso, leche /Fruta o zumo

CEREALES
Pan, Cereales, Galletas

PAN CON
Alternar:
Embutidos, Chocolate ,Queso...

Adapta la merienda a tu actividad física de la tarde, los días que hagas deporte merienda más para poder tener energía.

HIDRATOS DE CARBONO
Féculas, cereales,

PROTEÍNAS
Carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres

VITAMINAS Y MINERALES
Frutas, verduras y hortalizas

PAN Y AGUA

¿Qué cenamos hoy?

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

| | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|----|------------------------------------|----|----------------------------------|----|------------------------------------|----|----------------------------------|
| 6 | Verdura Pollo Lácteo / Pan | 7 | Ensalada Huevo Fruta/ Pan | 1 | Patata Huevo Lácteo / Pan | 2 | Ensalada Pescado Fruta/ Pan | 3 | Verdura Carne Lácteo / Pan |
| 13 | Verdura Pescado Lácteo / Pan | 14 | Ensalada Carne Fruta/ Pan | 8 | Pasta Pescado Lácteo / Pan | 9 | Patata Carne Lácteo / Pan | 10 | Ensalada Huevo Fruta/ Pan |
| 20 | Ensalada Pollo Fruta / Pan | 21 | Verdura Pescado Lácteo / Pan | 15 | Arroz Pollo Lácteo / Pan | 16 | Ensalada Pescado Fruta / Pan | 17 | Verdura Huevo Lácteo / Pan |
| 27 | Arroz Huevo Lácteo / Pan | 28 | Ensalada Pollo Lácteo / Pan | 22 | Pasta Huevo Lácteo / Pan | 23 | Ensalada Carne Lácteo / Pan | 24 | Ensalada Huevo Fruta/ Pan |
| | | 29 | Verdura Pollo Fruta / Pan | | | | | | |

EL ASCENSOR ES ABURRIDO ¡VIVAN LAS ESCALERAS!

Las escaleras son ecológicas y saludables. Úsalas a diario, tu corazón te lo agradecerá.
¡Pasa del ascensor!
Te animamos a utilizar las escaleras siempre que puedas, para ir a casa, en los centros comerciales, en el cole...
Cualquier momento es bueno para practicar este saludable ejercicio, que además puedes hacer en familia.

