



# C. Alborada

**Secundaria**  
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**

ESPAQUETTIS 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 SALSA 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 SALSA 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 undercooked, 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.

Este curso in...  
¡NO en salud!



Eurest Colectividades, S.L.  
empresa certificada por

