

C. Alborada

Escolar

MAYO 2010
MAY 2010

Lunes
Monday

Martes
Tuesday

Miércoles
Wednesday

Jueves
Thursday

Viernes
Friday

3

CREMA DE PUERROS
LEEK CREAM

CINTA DE LOMO EN SALSA CON
VERDURITAS
PORK LOIN SLICES IN SAUCE
WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

525 Kcal.
P.:19 HC.:43 L.:34 G.:4

4

LENTEJAS A LA BURGALESA
BURGALESA STYLE LENTILS

BONITO CON TOMATE
TUNA WITH TOMATO SAUCE

LACTEO
LACTEAL
PAN
BREAD

544 Kcal.
P.:22 HC.:43 L.:31 G.:4

5

ESPAGUETTIS CON TOMATE Y
CHORIZO
SPAGUETTI WITH TOMATO
SAUCE AND SAUSAGE

POLLO A ASADO AL LIMON
ROASTED LEMON CHICKEN

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

564 Kcal.
P.:18 HC.:54 L.:25 G.:6

6

FABADA ASTURIANA
HARICOT BEANS

ROTTI DE PAVO CON
VERDURAS
TURKEY ROTTI WITH
VEGETABLE

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

607 Kcal.
P.:23 HC.:40 L.:33 G.:9

7

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

F. MERLUZA C/ VERDURAS
HAKE FILLET WITH VEGETABLE

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

605 Kcal.
P.:17 HC.:52 L.:28 G.:6

10

PURRUSALDA
PURRUSALDA

SALCHICHAS CON SALSA DE
TOMATE
SAUSAGE WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

620 Kcal
12P 50L 35HC 11Ag

11

FIDEUA CON VERDURAS Y
POLLO
FIDEUA WITH VEGETABLES AND
CHICKEN

TORTILLA DE BACON CON
QUESO
BACON AND CHEESE OMELETTE

LACTEO
LACTEAL
PAN
BREAD

625 Kcal.
P.:18 HC.:44 L.:36 G.:9

12

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

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

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

648 Kcal.
P.:20 HC.:47 L.:31 G.:9

13

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLES CREAM

JAMONCITOS DE POLLO AL
CURRY
CURRIED CHICKEN HAMS

LACTEO
LACTEAL
PAN
BREAD

591 Kcal.
P.:24 HC.:35 L.:39 G.:12

14

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO
SAUCE

F. DE MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA
BAKED HAKE FILLET WITH
SALAD

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

567 Kcal.
P.:15 HC.:61 L.:21 G.:5

17

JUDIAS PINTAS C/ CHORIZO Y
ARROZ
PINTO BEANS WITH RICE AND
SAUSAGE

RAGOUT DE TERNERA CON
GUISANTES Y ZANAHORIAS
BEEF RAGOUT WITH PEAS AND
CARROT

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

479 Kcal.
P.:22 HC.:49 L.:24 G.:5

18

CREMA DE ESPINACAS
SPINACH CREAM

ROTTI DE PAVO
ROTTI TURKEY

LACTEO
LACTEAL
PAN
BREAD

634 Kcal
13P 27L 33HC 9 ag

19

PATATAS A LA MARINERA
MARINERA POTATOES

ESCALOPE DE POLLO CON
PATATAS
CHICKEN STEAK IN
BREADCRUMBS WITH CHIPS

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

673 Kcal.
P.:18 HC.:41 L.:37 G.:6

20

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLE

CINTA DE LOMO CON ENSALADA
PORK LOIN SLICES WITH SALAD

LACTEO
LACTEAL
PAN
BREAD

662 Kcal.
P.:22 HC.:40 L.:35 G.:9

21

MACARRONES CON TOMATE Y
QUESO
MACARONI WITH TOMATO
SAUCE AND CHEESE

F. HOKI A LA MARINERA
BAKED HOKI FILLET (FISH)
MARINERES

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

583 Kcal.
P.:24 HC.:43 L.:30 G.:9

24

MENESTRA DE VERDURAS CON
PATATAS
MIXED VEGETABLES WITH
POTATOS

TORTILLA DE PATATA CON
CALABACIN
SPANISH OMELETTE WITH
COURGETTE

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

599 Kcal.
P.:15 HC.:49 L.:30 G.:6

25

CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

POLLO ASADO EN SU JUGO
ROAST CHICKEN

LACTEO
LACTEAL
PAN
BREAD

608 Kcal.
P.:19 HC.:38 L.:40 G.:11

26

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

F PANGA AL HORNO CON
VERDURAS
BAKED PANGA FILLET
WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

605 Kcal.
P.:17 HC.:52 L.:28 G.:6

27

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP

COCIDO COMPLETO
STEW WITH CHICKPEAS,
MEAT, SAUSAGE, POTATO &
CABBAGE

LACTEO
LACTEAL
PAN
BREAD

648 Kcal.
P.:20 HC.:47 L.:31 G.:9

28

MARMITAKO
MARMITAKO

ALBONDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

573 Kcal.
P.:19 HC.:51 L.:26 G.:6

31

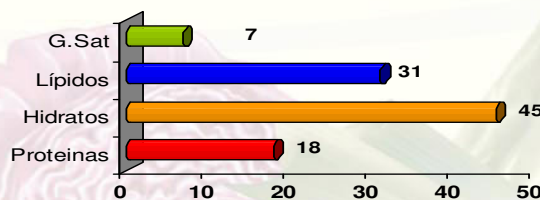
ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE RICE (COOKED HAM,
OMELETTE AND PEAS)

ESCALOPE DE POLLO CON
ENSALADA
CHICKEN STEAK IN
BREADCRUMBS WITH SALAD

FRUTA
FRUIT
PAN
BREAD

732 Kcal.
P.:16 HC.:50 L.:32 G.:6

Valoración media mensual



604 Kcal.

Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.

Salta, corre... ¡muévete!

¿alguna vez te has parado a pensar lo parado que estás?

Nuestro día a día y el de nuestros hijos es cada vez más ajetreado... el colegio, el trabajo, los deberes, el tráfico, la compra...

Muchas de estas actividades que nos ocupan tanto tiempo cada día se han convertido en actividades sedentarias. El uso masivo del coche o el transporte público, los trabajos o deberes delante de un ordenador y la casi exclusividad de actividades de ocio sedentarias (cine, TV, consolas...) se han convertido en algo cotidiano.

Nuestro cuerpo necesita estar activo para mantenerse sano y mantener una mente despierta.

Pequeños cambios en nuestro estilo de vida pueden contribuir a un mejor estado de salud. Subir más escaleras de las estrictamente necesarias, pasear por la calle, practicar una actividad física continuada que se ajuste a tu capacidad y estado de salud...

Además recuerda que también es importante educar en estilos de vida saludables, tus hijos harán lo que vean hacer.



Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006