

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
				528 Kcal 27 Prot 17,8 Lip 62.1 Hc 1
				Macarrones boloñesa ECO Merluza horno c/z.baby y guisantes Yogur <i>Organic maccaroni bolognaise Baked hake Yogurt</i>
839 Kcal 71,1 Prot 38,3 Lip 43,9 Hc 4	779 Kcal 38,6 Prot 21,8 Lip 96,9 Hc 5	590 Kcal 12,8 Prot 24,2 Lip 70,8 Hc 6	792 Kcal 60,9 Prot 20,4 Lip 89,2 Hc 7	778 Kcal 57,3 Prot 20,8 Lip 79,8 Hc 8
Lentejas Guisadas Pollo asado en su jugo Yogur liquido <i>Stewed lentils Roast chicken Yogurt drink</i>	Patatas con costilla Perca c/patatas y calabacin Fruta de temporada <i>Stewed potato with ribs Perch the oven with trim Fresh Fruit</i>	Judía verde con patata San Jacobo casero Fruta de temporada <i>Fresh green beans with potatoe Cordon bleu Fresh Fruit</i>	Arroz con tomate casero Bacalao a la romana Yogur <i>White rice with tomatoe sauce **Bacalao a la romana Yogurt</i>	Guisantes salteados Filete de ternera en salsa Fruta de temporada <i>Peas with ham Fillet of beef Fresh Fruit</i>
384 Kcal 5,7 Prot 29,2 Lip 23,1 Hc 11	897 Kcal 41,8 Prot 43,6 Lip 69,2 Hc 12	786 Kcal 47,7 Prot 34,5 Lip 64,3 Hc 13	1114 Kcal 51 Prot 40 Lip 132,9 Hc 14	945 Kcal 45,5 Prot 51,1 Lip 66,6 Hc 15
Berza con patatas Lomo con piperrada Yogur <i>Cabbage with potato Riojan style pork loin Yogurt</i>	Alubia blanca estofada Filete de merluza c/ verdurita Fruta de temporada <i>Homestyle white beans **Filete de merluza c/ verdurita Fresh Fruit</i>	Borraja fresca con patata Estofado de pavo c/patatas Fruta de temporada <i>Fresh borage with potatoes Braised Turkey Fresh Fruit</i>	Coditos con chistorra Cazuela de rape Bizcocho casero <i>Macaroni with sausage Snuff casserole Homemade pound cake</i>	Sopa de cocido ECO Albondigas caseras Fruta de temporada <i>Cooked soup Homemade meatballs Fresh Fruit</i>
822 Kcal 21,4 Prot 67,9 Lip 27,3 Hc 18		220 Kcal 20,8 Prot 7,7 Lip 14,9 Hc 20	728 Kcal 35,8 Prot 33,9 Lip 60,7 Hc 21	826 Kcal 33,9 Prot 20,9 Lip 118,1 Hc 22
Crema Quinoa y vegetales Tortilla francesa c/ chistorra Yogur <i>Quinoa and vegetable cream Omelette with sausage Yogurt</i>		Potaje garbanzoc/zanahECO Abadejo a la andaluza Yogur <i>Organic garbanzo beans Fish medallions Andalusian Yogurt</i>	Judía verde con patata Bistec de pollo al ajillo Fruta de temporada <i>Fresh green beans with potatoe Garlic chicken Fresh Fruit</i>	Arroz con pollo Solla al horno c/calabaza/cin Fruta de temporada <i>Chicken rice Baked solla Fresh Fruit</i>
794 Kcal 25 Prot 59,1 Lip 36,3 Hc 25	1189 Kcal 72,6 Prot 35,6 Lip 132,8 Hc 26	718 Kcal 11,2 Prot 30,9 Lip 88,9 Hc 27	436 Kcal 30,8 Prot 28,6 Lip 13 Hc 28	775 Kcal 37,6 Prot 42 Lip 53,4 Hc 29
Cardo a la navarra Salchichas encebolladas Yogur <i>Navarran style thistle Sausages with onion Yogurt</i>	Patatas con Bacalao Pollo al horno con manzana Fruta de temporada <i>Potatoes with cod Roast chicken with apples Fresh Fruit</i>	Alubias rojas con bacon Escalope merluza c/york/queso Fruta de temporada <i>Red beans with bacon Breaded hake with ham/cheese Fresh Fruit</i>	Canelones espinacas gratinados Tilapia rebozada c/sesamoECO Natillas de vainilla <i>Spinach caneloni Breaded tilapia sesame Eco Vanilla pudding</i>	Sopa pollo c/verduras ECO F. ruso casero c/ternera Fruta de temporada <i>Chicken soup with vegetables Beef patty with mushrooms Fresh Fruit</i>

NOTA
INFORMATIVA:

EL KALE

Los Obama la cultivan en su huerto, y varias celebridades como Anne Hathaway o Gwyneth Paltrow, la consumen para mantenerse en forma. Aunque no es nueva, sí se ha vuelto una verdura muy popular en los últimos años debido a sus múltiples beneficios para la salud.

La razón de esto está en sus amplias propiedades nutricionales, alto contenido en hierro (más que la carne de vacuno), su contenido en calcio (135 mg por cada 10 gr, más que la leche de vaca), Vitamina C (10 veces más que la espinaca), vitamina A y vitamina K. El kale también es muy rico en magnesio, cobre, potasio y sodio.