

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11	12	13	14 - Día Mundial de la Lógica	15
Paella mixta de verdura y bacalao (4) Cinta de lomo al horno con ens. Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	Judías blancas estofadas con verduras Salmón con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas con bacon. Pollo asado con manzana y patata panadera (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (12) (patata, zanahoria, j.verde, pimiento verde) Tortilla francesa con loncha de yogur y de pavo (3,6) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo Lácteo
kcal 793 Lip 27,9 Prot 29,0 HdC 106	kcal 734 Lip 28,1 Prot 25,9 HdC 95	kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85	kcal 679 Lip 23,8 Prot 27,8 HdC 88	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89
18	19 - Día Mundial de la Nieve	20	21 - Día Internacional del Abrazo	22
Guisantes rehogados con cebolla y ajito. Hamburguesa de ternera en salsa patatas dado (1,3,6,12) Fruta de temporada	Macarrones con tomate y bacon (1,3) Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con chorizo Tortilla española con tomate asado (3) Fruta de temporada	Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14) Ragout de pavo con zanahorias y patata cuadro (12) Fruta de temporada	Puré de calabaza (12) Bacalao con tomate y arroz integral salteado (4) Lácteo
kcal 670 Lip 26,6 Prot 21,9 HdC 86	kcal 677 Lip 17,1 Prot 26,3 HdC 104	kcal 748 Lip 27,6 Prot 25,1 HdC 100	kcal 674 Lip 21,4 Prot 15,6 HdC 105	kcal 677 Lip 27,3 Prot 31,5 HdC 76
25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental	27	28	29
Lentejas Campesinas (12) Tortilla francesa con ens. Lechuga, zanahoria y maíz (3) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate Salmón a la naranja c/verduras salteadas (4) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Pollo asado con champiñones y patatas dado (12) Fruta de temporada	Patatas en salsa verde (12) (guisantes, cebolla, perejil) Fil. de pescadilla a la Andaluza c/tomate asado (1,4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo Lácteo
kcal 702 Lip 34,2 Prot 25,3 HdC 73	kcal 889 Lip 30,0 Prot 53,2 HdC 102	kcal 643 Lip 21,9 Prot 27,1 HdC 84	kcal 759 Lip 25,3 Prot 38,5 HdC 94	kcal 797 Lip 36,3 Prot 48,9 HdC 69

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.