

VIRGEN BLANCA

FEBRERO 2023



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Cema de calabacin
Zucchini cream
Buffet de ensalada
Hamburguesa con patatas fritas
Burger in sauce with french fries
Fruta en almíbar/Fruit in syrup
Hid. 96 Prot. 34 Lip. 25 Kcal. 751

13

lentejas con verduritas
Lentils with vegetables
Pisto de verduras
Tortilla de patata con ensalada
spanish omelette with salad
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 77 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

20

FESTIVO
FESTIVE

27

Arroz con tomate
Rice with tomato
Arroz con verduras
Pollo asado con ensalada
Grilled chicken with salad
Fruta en almíbar/fruit in syrup
Kcal ## Prot. 34 Lip. 17 Hid. 87

7

Arroz con tomate
Rice with tomato
Rissotto con verduras
Pollo asado con ensalada
Grilled chicken with salad
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 87 Prot. 34 Lip. 17 Cal 650

14

coditos eco con chorizo
eco elbows with chorizo
eco elbows al pesto
Lenguadina rebozada con lechuga
Breaded sole with lettuce
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 77 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

21



FESTIVO
FESTIVE

28

lentejas con chorizo
Lentils with sausage
Buffet de ensalada
Tortilla francesa con ensalada
omelette with salad
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 70 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

1

Arroz con tomate
Rice with tomato
Risotto con champiñones
Merluza a la romana con lechuga
Breaded hake with lettuce
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 77 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

8

sopa de fideos eco
eco noodle soup
Buffet de ensalada
Lomo adobado con pimientos
tendeterloin marinated with peppers
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 63 Prot. 24 Lip. 55 Kcal. 888

15

Crema de calabaza
Pumpkin cream
buffet de ensalada
sanjacobito con ensalada
Sanjacobito with salad
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 96 Prot. 34 Lip. 25 Kcal. 751

22

Judias verdes ajoarriero
Green beans ajoarriero
Buffet de ensalada
Varitas de merluza y zanahoria
Hake sticks and carrot
Hid. 65 Prot. 28 Lip. 25 Kcal. 643



2

Puré de verduras de temporada
Seasonal vegetable puree
Buffet de ensalada
Carne guisada con patatas fritas
stewed meat & french fries
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 42 Prot. 11 Lip. 13 Kcal. 366

9

Alubias con verduritas
Stewed beans with vegetables
Buffet de ensalada
Merluza rebozada con lechuga
Battered hake with lettuce
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 76 Prot. 34 Lip. 19 Kcal. 652

16

Cocido completo
sopa de fideos eco
(Garbanzos,carne,chorizo y morcilla)
Eco noodle soup,chickpeas,meat,
sausages,black pudding
Postre especial / Special dessert
Hid. 72 Prot. 40 Lip. 21 Kcal. 706

23

Cocido completo
Sopa de fideos eco
(Garbanzos,carne,chorizo y morcilla)
Eco noodle soup,chickpeas,meat,
sausages,black pudding
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 72 Prot. 40 Lip. 21 Kcal. 706

30

Arroz con tomate
Rice with tomato
Arroz con verduras
Pollo asado con ensalada
Grilled chicken with salad
Fruta en almíbar/fruit in syrup
Kcal ## Prot. 34 Lip. 17 Hid. 87

3

Spaguetti bolognesa
Bolognese pasta
Spaguettis al pesto
filete de pollo empanado con ensalada
braded chicken with lettuce
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 87 Prot. 34 Lip. 17 Kcal. 650

10

Macarrones con salsa de tomate
Macaroni with tomato sauce
Maccaroni al pesto
Huevos Villarroy con ensalada
Villarroy eggs watt salad
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 90 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

17

Arroz fres delicias
rice three deligrice three delights
Arroz con hortalizas
Pavo con verduritas
Turkey with sauteed vegetabes
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 63 Prot. 24 Lip. 55 Kcal. 888

24

Macarrones con salsa de tomate
Macaroni with tomato sauce
Maccaroni al pesto
Tortilla con ensalada
Omelette with salad
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 77 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner

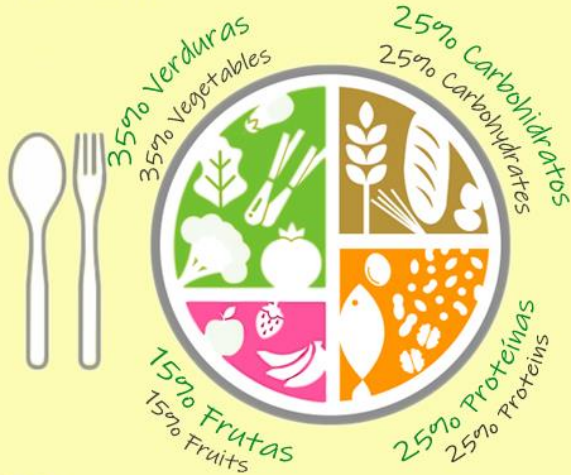


Comida
Lunch



Merienda
Afternoon snack

CADA COMIDA
EVERY MEAL



Agua
Water



Aceites saludables
Healthy oils



Lácteos
Dairies

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS IF AT LUNCH WE EAT POR LA NOCHE CENAMOS FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits

VITAMINA D O CALCIFEROL

Es una vitamina liposoluble que se encuentra en buena cantidad en los lácteos, el pescado y la carne, aunque también podemos obtenerla con el sol que es capaz de transformar el colesterol subcutáneo en vitamina D (evitando siempre las horas centrales y aplicándonos protector solar). Sus funciones más importantes son la absorción de calcio y fósforo a nivel intestinal y la concentración de los mismos en la sangre, por lo que es esencial para la formación y el mantenimiento de los huesos, de ahí que también se denomine "antirraquítica".

