



(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
				(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Ready cooked with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Fruit (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Riojana style potatoes Battered & fried hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	Sopa de pescado con arroz Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y tomate Yogur y pan Fish soup with rice Baked chicken drumsticks with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Cream of zucchini soup Meatballs with vegetables Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Espaguetis salteados con cebolla y chorizo Huevos revueltos con patatas, jamón y champiñones con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Spaghetti sautéed with onions & chorizo sausage Scrambled eggs with potatoes, ham & mushrooms with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Garbanzos estofados Pescado al horno con patatas panaderas Fruta y pan Stewed chickpeas Baked fish with poor man's potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	(*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 636 HC: 71 Prot: 31 Lip: 24
Arroz napolitana Tortilla de jamón york con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Cooked ham omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	Crema de zanahoria y calabaza Rape a la romana con lechuga y olivas negras Fruta y pan Cream of carrot & butterkin squash soup Rape a la romana with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	Judías verdes con tomate Estofado de ternera con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoes Beef stew with french fries Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	Kcal: 713 HC: 77 Prot: 34 Lip: 32
Sopa de ave con pasta Hamburguesa a la plancha con verduras salteadas Fruta y pan Chicken soup with pasta Grilled hamburger with sautéed vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed white beans Spanish potato omelette with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	Crema de puerros Palometa a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Cream of leek soup Battered & fried pomfret with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Legumbres y Fruta	Coliflor con bechamel Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan Cauliflower with white sauce Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	Pasta napolitana Merluza en salsa verde con lechuga y olivas negras Fruta y pan Pasta in neapolitan sauce Hake in green sauce with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta		Kcal: 672 HC: 71 Prot: 31 Lip: 29