



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
		<p><b>FESTIVO</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>(**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>Espaguetis salteados con cebolla y chorizo</p> <p>Huevos revueltos con patatas, jamón y champiñones con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Spaghetti sautéed with onions &amp; chorizo sausage</p> <p>Scrambled eggs with potatoes, ham &amp; mushrooms with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots)</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Merlán al horno con patatas panaderas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Stewed chickpeas</p> <p>Baked whiting with poor man's potatoes</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcal: 725</p> <p>HC: 89</p> <p>Prot: 33</p> <p>Lip: 28</p>
<p>Arroz napolitana</p> <p>Tortilla de jamón york con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Neapolitan rice</p> <p>Cooked ham omelette with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn)</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>Lentejas con chorizo</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Lentils with chorizo sausage</p> <p>Breaded chicken breast with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots)</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Rape a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Cream of carrot &amp; butternut squash</p> <p>Battered &amp; fried monkfish with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur y pan</p> <p>"Cocido" soup</p> <p>Full course "cocido" stew</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Estofado de ternera con patatas dado</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Green beans with tomatoes</p> <p>Beef stew with diced potatoes</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Pasta and Dairy</p> <p>(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcal: 717</p> <p>HC: 76</p> <p>Prot: 33</p> <p>Lip: 32</p>
<p>Sopa de ave con pasta</p> <p>Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras con tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Chicken soup with pasta</p> <p>Grilled hamburger with sautéed vegetables with tomato sauce</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p>	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Stewed white beans</p> <p>Spanish potato omelette with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots)</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Palometa a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Cream of leek</p> <p>Battered &amp; fried pomfret with lettuce salad with tomato &amp; sweetcorn</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>JORNADA ESCOCESA</b></p> <p>Rumbledethumbs</p> <p>Broiled Haddock</p> <p>Cranachan y pan</p> <p>Rumbledethumbs</p> <p>Broiled Haddock</p> <p>Cranachan and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Pasta napolitana</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Pasta in neapolitan sauce</p> <p>Hake in green sauce with fruit salad (lettuce, black olives, sunflower seeds)</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>(**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>Kcal: 598</p> <p>HC: 70</p> <p>Prot: 29</p> <p>Lip: 21</p>
<p>Crema de verduras</p> <p>San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Vegetable cream</p> <p>Cooked ham &amp; cheese</p> <p>escalope with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots)</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur y pan</p> <p>"Cocido" soup</p> <p>Full course "cocido" stew</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Verdura de temporada rehogada</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas fritas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Braised seasonal vegetables</p> <p>Baked chicken thigh with french fries</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Huevos revueltos con picadillo con ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas)</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Vegetable lentils</p> <p>Mixed meat with egg with fruit salad (lettuce, black olives, sunflower seeds)</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta</p>	<p>Arroz milanese</p> <p>Filete de limanda rebozado con tomate al horno</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Milanese rice</p> <p>Batter-fried yellowfin sole steak with baked tomato</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>(**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Fruit</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcal: 681</p> <p>HC: 76</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 32</p>
<p>Marmitako de atún</p> <p>Tortilla de jamón york</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Marmitako tuna</p> <p>Cooked ham omelette</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Alubias con verduras</p> <p>Estofado de cerdo con tomate con patatas dado</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Beans with vegetables</p> <p>Stewed pork in tomato sauce with diced potatoes</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Macarrones a la amatriciana (sofrito: tomate, cebolla, zanahoria, bacon, queso)</p> <p>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Macaroni in amatriciana sauce (sautéed tomato, onion, carrot, bacon &amp; cheese)</p> <p>Baked hake with lettuce salad with tomato &amp; sweetcorn</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Jamonicitos de pollo al chilindrón con salteado de verduras con tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Cream of leek</p> <p>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with sautéed vegetables with tomato sauce</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>				<p>Kcal: 617</p> <p>HC: 65</p> <p>Prot: 35</p> <p>Lip: 26</p>