



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
				1 Arroz con magro Abadejo a la andaluza con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Pork with rice Andalusian style haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	2 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit (* 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	3 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	Kcal: 692 HC: 101 Prot: 33 Lip: 20
4 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan Green beans with tomatoes Baked chicken thigh with poor man's potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Rioja style lentils Potato & zucchini omelette with lettuce salad with tomato & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	6 FESTIVO (**) 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	7 NO LECTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	8 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	9 (**) 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	10 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Kcal: 753 HC: 69 Prot: 32 Lip: 40
11 Crema de champiñones Merluza con jamón y queso con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Cram of mushroom Hake with ham & cheese with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	12 Judías verdes, zanahoria y patata rehogadas Estofado de pavo Yogur y pan Braised green beans, carrots & potatoes Turkey stew Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 Tallarines napolitana Merlán a la romana Fruta y pan Tagliatelle in neapolitan sauce Batter-fried whiting Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	14 Arroz con pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Rice with chichen Omelette with lettuce salad with tomato & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	15 Alubias pintas estofadas Filete de lomo en salsa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Stewed pinto beans Loin steak in gravy with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	16 (**) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Ready cooked with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	17 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	Kcal: 590 HC: 73 Prot: 28 Lip: 23
18 Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Riojana style potatoes Battered & fried hake with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	19 Sopa de pescado con arroz Jamoncitos de pollo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Fish soup with rice Baked chicken drumsticks with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	20 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Cream of zucchini Meatballs with vegetables Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	21 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 salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	22 Garbanzos estofados Pizza Fruta y pan Stewed chickpeas Pizza Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	23 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	24 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 619 HC: 74 Prot: 28 Lip: 22
25 VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	26 VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	27 VACACIONES (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta	28 VACACIONES (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	29 VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	30 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	31 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0