



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
			1 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con salteado de verduras con tomate Yogur y pan Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with sautéed vegetables with tomato sauce Yoghurt and bread	2 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	3	4	Kcal: 659 HC: 80 Prot: 33 Lip: 25
5 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 Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	6 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con calabacín con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Rioja style lentils Potato & zucchini omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	7 Arroz tres delicias Croquetas de jamón con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Chinese fried rice Ham croquettes with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	8 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 Espirales al ajillo Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Spiral pasta with garlic Baked hake with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	10 (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	11 (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Kcal: 684 HC: 84 Prot: 30 Lip: 27
12 <b>NO LECTIVO</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	13 <b>NO LECTIVO</b> (**) 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	14 Tallarines napolitana Merlán a la romana con patatas dado Fruta y pan Tagliatelle in neapolitan sauce Batter-fried whiting with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	15 Arroz con pollo Lomo asado en salsa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Rice with chicken Roasted tenderloin in gravy with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	16 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Omelette with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	17 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Legumes and Fruit (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 697 HC: 80 Prot: 33 Lip: 29
19 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 Pasta y Lácteos	20 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 Legumbres y Fruta	21 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 Fruta	22 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 Patatas y Fruta	23 Garbanzos estofados Merlán al horno con patatas panaderas Fruta y pan Stewed chickpeas Baked whiting with poor man's potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	24 (**) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Ready cooked with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	25 (**) 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	Kcal: 648 HC: 71 Prot: 30 Lip: 25
26 Arroz napolitana Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Cooked ham omelette with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	27 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	28 Crema de zanahoria y calabaza Rape a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Battered & fried monkfish with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne Magra con Arroz y Fruta					Kcal: 718 HC: 75 Prot: 32 Lip: 34