



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

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes		sábado		domingo		I. Nutricional
		1		2		3		4		5		6		
		FESTIVO		Arroz con tomate Palometa a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried pomfret with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos		Crema de puerros Filete de lomo en salsa con arroz salteado con ajo y perejil Yogur y pan Cream of leek Loin steak in gravy with sautéed rice with garlic and parsley Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta		Macarrones napolitana Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni in neapolitan sauce Hake in green sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Ready cooked with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta		(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta		Kcal: 713 HC: 83 Prot: 35 Lip: 29
7		8		9		10		11		12		13		
Crema de verduras San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Vegetable cream Cooked ham & cheese escalope with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado 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 Magra con Verdura y Fruta		Espaguetis con tomate Contramuslo de pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Baked chicken thigh with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos		Lentejas estofadas Huevos revueltos con picadillo con lechuga y olivas negras Yogur y pan Stewed lentils Mixed meat with egg with lettuce & olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta		Arroz milanese Lenguadina rebozada con tomate al horno Fruta y pan Milanese rice Batter-fried sole with baked tomato Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Pasta and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta		(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos		Kcal: 719 HC: 81 Prot: 33 Lip: 33
14		15		16		17		18		19		20		
Marmitako de atún Tortilla de jamón york con lechuga y tomate Fruta y pan Marmitako tuna Cooked ham omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos		Alubias blancas estofadas Estofado de cerdo con patatas dado Yogur y pan Stewed white beans Pork stew with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta		Macarrones amatriciana Ventresca de merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Macaroni in amatriciana sauce Baked hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos		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 (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta		Arroz con pollo Abadejo a la andaluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with chichen Andalusian style haddock with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta		(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos 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		Kcal: 669 HC: 73 Prot: 33 Lip: 29
21		22		23		24		25		26		27		
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 Fruta		Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con calabacín con lechuga y tomate Yogur y pan Rioja style lentils Potato & zucchini omelette with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta		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 Pasta y Lácteos		Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta		Espirales al ajillo Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spiral pasta with garlic Baked hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta		(**) 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: 688 HC: 84 Prot: 30 Lip: 28
28		29		30		31								
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 Patatas 2º Precocinados con Pasta y Lácteos		Garbanzos estofados Estofado de pavo con salteado de verduras con tomate Yogur y pan Stewed chickpeas Turkey stew with sautéed vegetables with tomato sauce Yoghurt and bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta		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 Fruta		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 Carne Magra con Arroz y Fruta								Kcal: 640 HC: 77 Prot: 27 Lip: 27