



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
			1 Lentejas con verduras Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Vegetable lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	2 Fideos a la cazuela Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Cooked noodles Cheese omelette with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	3 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	4 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 688 HC: 90 Prot: 36 Lip: 23
5 Arroz milanese Caella al horno con salteado de verduras con tomate Yogur y pan Milanese rice Caella al horno with sautéed vegetables with tomato sauce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	7 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan Cream of zucchini Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	8 Coditos gratinados Revuelto de jamón york con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Grilled pasta Scrambled eggs with ham with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	9 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	10 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	11 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 672 HC: 82 Prot: 33 Lip: 27
12 Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	13 Brócoli gratinado Escalope de cerdo con patatas fritas Yogur y pan Broccoli au gratin Pork escalope (breaded steak) with french fries Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Arroz negro Ventresca a la andaluza con lechuga y tomate Fruta y pan Black rice Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	15 JORNADA SENEGALESA Sopa bermisel Jamoncitos de pollo Yassa con arroz salteado Plátano con yogur y almendras y pan Sopa bermisel Jamoncitos de pollo Yassa with sautéed rice Plátano con yogur y almendras and bread (* 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	16 Espaguetis con atún Ragout de ternera a la jardinera con verduras salteadas Fruta y pan Spaghetti with tuna Beef ragout sauce with veggies with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	17 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	18 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Legumes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcal: 722 HC: 89 Prot: 35 Lip: 28
19 Crema de verduras con picatostes Huevos revueltos con picadillo con lechuga y maíz Yogur y pan Vegetable cream with croutons Mixed meat with egg with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Precocinados con Patatas y Fruta	20 Patatas revolconas Rape en salsa verde con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Chunky mashed seasoned potatoes Monkfish in green sauce with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	22 Macarrones gratinados Merlán al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni au gratin Baked whiting with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	23 Arroz con tomate Albóndigas a la jardinera Natillas y pan Rice with tomato sauce Meatballs with vegetables Custard and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 (**) 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	25 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Kcal: 671 HC: 79 Prot: 27 Lip: 25
26 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	27 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	28 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	29 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	30 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	31 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0