



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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	I. Nutricional																																								
lunes		martes		miércoles		jueves		viernes		sábado		domingo																																																											
(**) 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		Crema de calabaza Tortilla de atún con salsa de tomate Fruta y pan Cream of butterkin squash soup Tuna omelette with tomato sauce Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta		Macarrones a la genovesa Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Macaroni in genovese sauce Ham croquettes with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos		Judías verdes rehogadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Roasted chicken with rosemary with french fries Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Lácteos		Lentejas estofadas Filete de merluza con limón con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Lentil stew Hake steak with lemon with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos		(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos		(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos		Kcal: 632 HC: 71 Prot: 24 Lip: 26		Coliflor rehogada Hamburguesa y ketchup con patatas fritas Helado y pan Sautéed cauliflower Hamburger & ketchup with french fries Ice cream and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta		Arroz tres delicias Bacalao al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Baked cod with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos		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		Patatas con magro Ventresca de merluza a la romana con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Battered and fried hake with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos		Espaguettis napolitana Tortilla de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Spaghetti neapolitan Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Fruta		(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos		Kcal: 705 HC: 83 Prot: 32 Lip: 27		Sopa de verduras con pasta Pollo en pepitoria con zanahorias salteadas Yogur y pan Vegetables soup with pasta Chicken in pepitoria sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta		Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada César Fruta y pan Cream of carrot soup Spanish potato omelette with Caesar salad Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Embutido / Carne Grasa con Pasta y Lácteos		Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake in green sauce with peas Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos		<b>JORNADA JAPONESA</b> Tallarines salteados con verduras Katsu kare con carne con arroz salteado Helado de limón y pan Tagliatelle sautéed with vegetables Katsu Kare with meat with sautéed rice Lemon ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta		Alubias blancas estofadas Palometa con tomate con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed white beans Pomfret with tomato sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta		(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos		(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta		Kcal: 725 HC: 89 Prot: 34 Lip: 27		Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna verde) Fruta y pan Cream of vegetable soup Tenderloin with garlic with green salad (lettuce, green peppers & green olives) Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Arroz y Lácteos		Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Lentil stew Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta		Coditos carbonara Ragout de ternera a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Pasta in carbonara sauce Beef ragout sauce with veggies with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos		Judías pintas estofadas Huevos revueltos con jamón con verduras salteadas Fruta y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with ham with sautéed vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Pasta y Fruta		Arroz milanese Abadejo al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Milanese rice Baked haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos		(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta		(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta		Kcal: 720 HC: 82 Prot: 35 Lip: 30		Macarrones con verduras Merluza andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan Macaroni with vegetables Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta		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		<b>FESTIVO</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta		Kcal: 673 HC: 82 Prot: 35 Lip: 25	