



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
				1	2	3	
				FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4	5	6	7	8	9	10	
Menestra de verdura salteada con jamón Filete ruso con patatas dado Yogur y pan Minestrone sautéed with ham Hamburger steak with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	Crema de calabaza con picatostes Pollo a la plancha con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Cream of butternut squash with croutons Grilled chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Espirales gratinados Tortilla de espinacas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals au gratin Spinach omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Alubias blancas estofadas Palometa con pisto Fruta y pan Stewed white beans Pomfret with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg 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 Arroz y Lácteos	Kcal: 657 HC: 78 Prot: 31 Lip: 26
11	12	13	14	15	16	17	
Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con lechuga y zanahoria Helado y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Ice cream and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Paella mixta Huevos revueltos con picadillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Mixed paella Mixed meat with egg with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	Alubias pintas estofadas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	Ensalada alemana Merluza con mojo picón con guisantes salteados Fruta y pan German salad Hake with mojo picón sauce with sautéed peas Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcal: 743 HC: 87 Prot: 31 Lip: 31
18	19	20	21	22	23	24	
Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con verduras salteadas Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Lentejas a la riojana Merlán a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rioja style lentils Batter-fried whiting with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	Canelones de carne Tortilla francesa con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Meat cannelloni Omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	COMIDA ESPECIAL (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 692 HC: 73 Prot: 38 Lip: 30
25	26	27	28	29	30		
(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Ready cooked with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	(**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0