



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
			1 Arroz a banda Huevos gratinados con bechamel con champiñones Fruta y pan Rice "a banda" Eggs au gratin with white sauce with mushrooms Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	2 Lentejas a la jardinera Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Battered & fried haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	3 (**) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Ready cooked with Rice and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Patatas y Lácteos	Kcal: 720 HC: 89 Prot: 36 Lip: 27
5 Menestra de verdura rehogada Albóndigas en salsa con patatas dado Yogur y pan Braised minestrone Meatballs in gravy with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	6 Arroz milanese Ventresca de merluza a la plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Milanese rice Grilled hake with lettuce, tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	7 Crema de legumbres Lacón a la gallega Helado y pan Cream of legumes Lacón pork shoulder with potatoes Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 Espirales gratinados Tortilla de calabacín con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals au gratin Zucchini omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	9 Alubias blancas estofadas Filete de pollo con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed white beans Chicken steak with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	10 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	11 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 649 HC: 75 Prot: 29 Lip: 25
12 Patatas a la riojana Palometa rebozada con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Riojana style potatoes Breaded pomfret with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	13 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	14 Fideuá Huevos revueltos con picadillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Fideua (fine paella) Mixed meat with egg with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Patatas y Fruta	15 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo con lechuga y tomate Helado y pan Green beans with tomatoes Chicken drumsticks with lettuce & tomatoes Ice cream and bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta	16 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 Carne Magra con Verdura y Lácteos	17 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	18 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 727 HC: 81 Prot: 35 Lip: 30
19 Sopa de picadillo Cinta de lomo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Broth with ham & egg bits Pork loin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Patatas y Fruta	20 Lentejas a la riojana Rabas de calamar con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Rioja style lentils Squid strips with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	21 Macarrones boloñesa Tortilla de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni bolognese Cooked ham omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	22 COMIDA FIN DE CURSO (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	23 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	24 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	25 (**) 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	Kcal: 711 HC: 74 Prot: 30 Lip: 36
26 (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	27 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Patatas y Lácteos	28 (**) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Ready cooked with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	29 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	30 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta			Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0