



(*) 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 Huevos 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 con Pasta y Fruta)	3 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos)	4 (**) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Ready cooked with Rice and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	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 Baked blue shark with sautéed vegetables with tomato sauce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta)	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	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 Carne Magra con Arroz y Fruta)	9 Alubias blancas estofadas Abadejo a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Stewed white beans Battered & fried haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	10 (**) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Ready cooked with Legumes and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	11 (**) 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: 655 HC: 82 Prot: 33 Lip: 25
12 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)	13 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 Precocinados con Pasta y Lácteos)	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 Arroz y Lácteos)	15 JORNADA SENEGALESA Sopa bermisel Jamoncitos de pollo Yassa con arroz salteado Plátano con yogur y almendras y pan Bermisel soup Yassa chicken drumsticks with sautéed rice Banana with yogurt & almonds and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	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 Legumbres y Lácteos)	17 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	18 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos)	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 Legumbres 2º Carne Magra con Arroz 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 Patatas y Fruta)	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 con Patatas y Lácteos)	23 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	24 (**) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Ready cooked with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	25 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	Kcal: 629 HC: 74 Prot: 29 Lip: 26
26 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta)	27 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	28 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	29 FESTIVO (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta)	30 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Ready cooked with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	31 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0