



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
				1 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 Huevos con Arroz y Lácteos	2 (**) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Ready cooked with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	3 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Kcal: 662 HC: 87 Prot: 38 Lip: 20
4 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 Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	5 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 Huevos con Legumbres y Lácteos	6 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 Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos	7 Espirales gratinados Tortilla de espinacas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Gelatina de fresa y pan Spirals au gratin Spinach omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Strawberry gelatin and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	8 Alubias blancas estofadas Palometa con pisto Fruta y pan Stewed white beans Pomfret with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	9 (**) 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	10 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	Kcal: 657 HC: 78 Prot: 31 Lip: 26
11 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 Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	13 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 Pescado con Arroz y Lácteos	14 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 Lácteos	15 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	16 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	17 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 743 HC: 87 Prot: 31 Lip: 31
18 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 Legumbres y Fruta	19 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 Pasta y Lácteos	20 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 Carne Magra con Arroz y Lácteos	21 Arroz con pollo Fritura variada con lechuga y olivas negras Fruta y pan Rice with chicken Assorted fried fish platter with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	22 COMIDA ESPECIAL (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	23 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	24 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	Kcal: 708 HC: 77 Prot: 38 Lip: 30
25 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	26 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	27 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	28 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	29 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0