



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
		<b>1</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	<b>2</b> Macarrones con verduras Merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with vegetables Battered & fried hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	<b>3</b> Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>4</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	<b>5</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcal: 724 HC: 93 Prot: 35 Lip: 26
<b>6</b> Arroz negro Croquetas y empanadillas con lechuga y maíz Fruta y pan Black rice Croquettes & meat pastries with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>7</b> Coditos boloñesa Filete de merluza con zanahorias salteadas Fruta y pan Pasta bolognese sauce Hake steak with sautéed carrots Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	<b>8</b> Lentejas estofadas Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Cooked ham omelette with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>9</b> Patatas a la riojana Lomo de Sajonia con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Riojana style potatoes Kassler with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>10</b> Guisantes salteados con jamón Filete de pollo con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Peas with ham Chicken steak with lettuce & carrot Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>11</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>12</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	Kcal: 736 HC: 85 Prot: 32 Lip: 32
<b>13</b> Crema de calabaza Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Cream of butternut squash Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	<b>14</b> Espirales gratinados Merlán a la romana con verduras Fruta y pan Spirals au gratin Batter-fried whiting with vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	<b>15</b> Judías verdes con patatas Tortilla de atún con lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Tuna omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos	<b>16</b> Arroz napolitana Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan Neapolitan rice Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>17</b> Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta	<b>18</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	<b>19</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcal: 720 HC: 86 Prot: 28 Lip: 29
<b>20</b> Macarrones al queso Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni & cheese Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>21</b> Crema de legumbres Contramuslo de pollo asado con patatas Fruta y pan Cream of legumes Baked chicken thigh with potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>22</b> Sopa de picadillo Lomo al ajillo con verduritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Tenderloin with garlic with vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>23</b> Alubias blancas estofadas Caella adobada con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed white beans Pickled blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>24</b> Arroz con tomate Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Omelette with lettuce & olives Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	<b>25</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	<b>26</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Kcal: 675 HC: 77 Prot: 32 Lip: 29
<b>27</b> Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Cream of zucchini Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Fruta	<b>28</b> Arroz con boloñesa de atún Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>29</b> Lentejas estofadas Tortilla española con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>30</b> Coditos gratinados Bacalao a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan Grilled pasta Battered & fried codfish with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta				Kcal: 720 HC: 91 Prot: 34 Lip: 28