



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

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo | I. Nutricional |
|--|--|--|---|--|---|--|--|
| | | | | 1 Crema de puerros Chuleta de aguja con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Cream of leek Rib chop with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta | 2 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta | 3 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos | Kcal: 665 HC: 67 Prot: 22 Lip: 37 |
| 4 Lentejas con verduras Revuelto de jamón york con tomate, cebolla y orégano Yogur y pan Vegetable lentils Scrambled eggs with ham with tomatoes, onions & oregano Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Fruta | 5 Macarrones con chorizo Albóndigas a la jardinera con menestra Macaroni with chorizo sausage Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta | 6 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos | 7 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos | 8 FESTIVO (**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos | 9 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta | 10 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos | Kcal: 723 HC: 83 Prot: 30 Lip: 24 |
| 11 Crema de verduras con picatostes Croquetas de pollo con lechuga y olivas negras Yogur y pan Vegetable cream with croutons Chicken croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Pasta y Fruta | 12 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con lechuga, jamón y queso Fruta y pan Stewed white beans Omelette with lettuce, ham & cheese Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos | 13 Espirales con tomate Lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta | 14 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 | 15 Arroz con pollo Merluza al horno con lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with lettuce & crab sticks Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos | 16 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Legumes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos | 17 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos | Kcal: 625 HC: 79 Prot: 31 Lip: 22 |
| 18 Patatas con magro Huevos a la flamenca Yogur y pan Pork & potato stew Deviled egg Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Fruta | 19 Judías verdes rehogadas con tomate Lacón a la gallega con patatas cocidas Fruta y pan Sautéed green beans with tomato Lacón pork shoulder with potatoes with boiled potatoes Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos | 20 Lentejas a la jardinera Rape en salsa verde con champiñones salteados Fruta y pan Vegetables lentils Monkfish in green sauce with sautéed mushrooms Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos | 21 Arroz tres delicias Jamonicos en pepitoria con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Chicken drumsticks in pepitoria sauce with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos | 22 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Fruit (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta | 23 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta | 24 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta | Kcal: 676 HC: 75 Prot: 31 Lip: 27 |
| 25 (**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | 26 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta | 27 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos | 28 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos | 29 (**) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Ready cooked with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta | 30 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta | 31 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 |