



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

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo | I. Nutricional |
|--|--|--|---|--|--|---|--|
| | | | 1 Arroz con verduras Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with vegetable Cheese omelette with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos | 2 Lentejas a la jardinera Abadejo a la donostiarra con pisto Fruta y pan Vegetables lentils Basque style haddock with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta | 3 (**) 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 | 4 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos | Kcal: 703 HC: 92 Prot: 31 Lip: 26 |
| 5 Patatas con magro Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y queso Natillas de chocolate y pan Pork & potato stew Baked hake with lettuce, tomato & cheese salad Chocolate custard and bread (* 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta | 6 Alubias blancas estofadas Huevos revueltos con champiñones con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed white beans Scrambled eggs with mushrooms with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos | 7 Espaguetis al queso Palometa a la andaluza con lechuga y remolacha Fruta y pan Spaguetti with cheese Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos | 8 Sopa de ave con arroz Albóndigas a la jardinera con zanahorias y judías verdes Fruta y pan Chicken soup with rice Meatballs with vegetables with carrots & green beans Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos | 9 Crema de legumbres Estofado de pavo con puré de patatas Fruta y pan Cream of legumes Turkey stew with mashed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta | 10 (**) 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 | 11 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | Kcal: 672 HC: 84 Prot: 29 Lip: 23 |
| 12 Paella mixta Cinta de lomo con ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Yogur y pan Mixed paella Pork loin with fruit salad (lettuce, black olives, sunflower seeds) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado 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 Carne Magra con Verdura y Lácteos | 14 Espirales con tomate Merlán en salsa verde con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Spirals with tomato sauce Whiting with green sauce with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos | 15 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta | 16 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 Fruta | 17 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta | 18 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos | Kcal: 729 HC: 92 Prot: 34 Lip: 26 |
| 19 Lentejas estofadas Croquetas de jamón con lechuga y olivas negras Yogur y pan Stewed lentils Ham croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta | 20 Arroz napolitana Merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan Neapolitan rice Baked hake with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos | 21 Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con lechuga, jamón y queso Fruta y pan Stewed white beans Spanish potato omelette with lettuce, ham & cheese Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta | 22 Coliflor gratinada Pollo asado con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Cauliflower au gratin Roasted chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos | 23 Macarrones gratinados Caella empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni au gratin Breaded blue shark with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos | 24 (**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta | 25 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta | Kcal: 722 HC: 85 Prot: 35 Lip: 29 |
| 26 Crema de zanahoria Lenguadina a la romana con ensalada César Yogur y pan Cream of carrot Battered & fried yellowfin sole with Caesar salad Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Carne Magra con Pasta y Fruta | 27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta | 28 Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta | | | | | Kcal: 687 HC: 88 Prot: 37 Lip: 23 |