



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
		1	2	3	4	5	
		<p><b>FESTIVO</b></p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>Arroz negro</p> <p>Croquetas y empanadillas con lechuga y maíz</p> <p>Postre lácteo y pan</p> <p>Black rice</p> <p>Croquettes &amp; meat pastries with lettuce &amp; sweetcorn</p> <p>Dairy dessert and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>Coditos boloñesa</p> <p>Filete de merluza con zanahorias salteadas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Pasta bolognese sauce</p> <p>Hake steak with sautéed carrots</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>Kcal: 872</p> <p>HC: 115</p> <p>Prot: 38</p> <p>Lip: 32</p>
6	7	8	9	10	11	12	
<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Stewed lentils</p> <p>Cooked ham omelette with lettuce &amp; olives</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Lomo de Sajonia con lechuga y tomate (eco.)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Riojana style potatoes</p> <p>Kassler with lettuce &amp; tomatoes</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>Merluza con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Peas with ham</p> <p>Hake with lettuce &amp; carrot</p> <p>Fruit and whole meal bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>FESTIVO</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>(**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>Espirales gratinados</p> <p>Merlán a la andaluza con verduras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Spirals au gratin</p> <p>Andalucian style whiting with vegetables</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcal: 713</p> <p>HC: 73</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 36</p>
13	14	15	16	17	18	19	
<p>Judías verdes con patatas</p> <p>Tortilla de atún con lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Green beans with potatoes</p> <p>Tuna omelette with lettuce &amp; sweetcorn</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos</p>	<p>Arroz napolitana</p> <p>Filete de merluza con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta (eco.) y pan</p> <p>Neapolitan rice</p> <p>Hake steak with lettuce &amp; carrot</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>"Cocido" soup</p> <p>Full course "cocido" stew</p> <p>Fruit and whole meal bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Macarrones al queso</p> <p>Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)</p> <p>Postre lácteo y pan</p> <p>Macaroni &amp; cheese</p> <p>Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives)</p> <p>Dairy dessert and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>Crema de legumbres</p> <p>Contramuslo de pollo asado con patatas fritas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Cream of legumes</p> <p>Baked chicken thigh with french fries</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy</p> <p>(*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcal: 690</p> <p>HC: 84</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 28</p>
20	21	22	23	24	25	26	
<p>Sopa de picadillo</p> <p>Lomo al ajillo con verduras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Broth with ham &amp; egg bits</p> <p>Tenderloin with garlic with vegetables</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Caella adobada con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Stewed white beans</p> <p>Pickled blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn)</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>Coliflor con patatas (eco)</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y olivas negras</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Cauliflower with potatoes</p> <p>Omelette with lettuce &amp; olives</p> <p>Fruit and whole meal bread</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo al chilindrón con patatas fritas</p> <p>Postre lácteo y pan</p> <p>Cream of zucchini</p> <p>Chicken in "chilindrón" gravy with french fries</p> <p>Dairy dessert and bread</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Arroz con boloñesa de atún</p> <p>Filete de merluza con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Rice with tuna bolognese sauce</p> <p>Hake steak with lettuce &amp; carrot</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Ready cooked with Rice and Fruit</p> <p>(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>Kcal: 631</p> <p>HC: 70</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 28</p>
27	28	29	30				
<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla española con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Stewed lentils</p> <p>Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives)</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>Macarrones (eco.) con tomate</p> <p>Bacalao a la romana con lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Macaroni with tomato</p> <p>Battered &amp; fried codfish with lettuce &amp; sweetcorn</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>"Cocido" soup</p> <p>Full course "cocido" stew</p> <p>Fruit and whole meal bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p>	<p>Arroz milanese</p> <p>Filete de pollo con lechuga y zanahoria</p> <p>Postre lácteo y pan</p> <p>Milanese rice</p> <p>Chicken steak with lettuce &amp; carrot</p> <p>Dairy dessert and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>				<p>Kcal: 728</p> <p>HC: 95</p> <p>Prot: 36</p> <p>Lip: 26</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
ALÉRGICO A LA LECHE Y CHOCOLATE		1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz salteado Filete de pollo con lechuga y maíz Postre Especial y pan Sautéed rice Chicken steak with lettuce & sweetcorn Special desserts and bread	3 Coditos boloñesa Filete de merluza con zanahorias salteadas Fruta y pan Pasta bolognese sauce Hake steak with sautéed carrots Fruit and bread	Kcal: 774 HC: 95 Prot: 33 Lip: 31
6 Lentejas estofadas Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce & olives Fruit and bread	7 Patatas a la riojana Lomo de Sajonia con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Riojana style potatoes Kassler with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Guisantes salteados Merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Sautéed peas Hake with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread	9 <b>FESTIVO</b>	10 Espirales con tomate Merlán a la andaluza con verduritas Fruta y pan Spirals with tomato sauce Andalucian style whiting with vegetables Fruit and bread	Kcal: 698 HC: 76 Prot: 30 Lip: 32
13 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	14 Arroz napolitana Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Neapolitan rice Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread	16 Macarrones con tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre Especial y pan Macaroni with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and bread	17 Crema de legumbres Contramuslo de pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Baked chicken thigh with french fries Fruit and bread	Kcal: 694 HC: 84 Prot: 31 Lip: 28
20 Sopa de fideos Lomo al ajillo con verduritas Fruta y pan Noodle soup Tenderloin with garlic with vegetables Fruit and bread	21 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	22 Coliflor con patatas (eco) Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Cauliflower with potatoes Omelette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread	23 Crema de calabacín Pollo al chilindrón con patatas fritas Postre Especial y pan Cream of zucchini Chicken in "chilindron" gravy with french fries Special desserts and bread	24 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	Kcal: 629 HC: 72 Prot: 30 Lip: 26
27 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	28 Macarrones (eco.) con tomate Bacalao a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato Battered & fried codfish with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread	30 Arroz con verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Postre Especial y pan Rice with vegetable Chicken steak with lettuce & carrot Special desserts and bread		Kcal: 722 HC: 96 Prot: 34 Lip: 24



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
		1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz negro Filete de pollo con lechuga y maíz Postre lácteo y pan Black rice Chicken steak with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	3 Coditos boloñesa Filete de merluza con zanahorias salteadas Fruta y pan Pasta bolognese sauce Hake steak with sautéed carrots Fruit and bread	Kcal: 856 HC: 106 Prot: 42 Lip: 32
6 Lentejas estofadas Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce & olives Fruit and bread	7 Patatas a la riojana Lomo de Sajonia con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Riojana style potatoes Kassler with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Guisantes salteados Merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed peas Hake with lettuce & carrot Fruit and bread	9 <b>FESTIVO</b>	10 Espirales con tomate Merlán al horno con verduras Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked whiting with vegetables Fruit and bread	Kcal: 704 HC: 78 Prot: 30 Lip: 32
13 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	14 Arroz napolitana Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Neapolitan rice Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	16 Macarrones con tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Macaroni with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	17 Crema de legumbres Contramuslo de pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Baked chicken thigh with french fries Fruit and bread	Kcal: 697 HC: 85 Prot: 31 Lip: 28
20 Sopa de fideos Lomo al ajillo con verduras Fruta y pan Noodle soup Tenderloin with garlic with vegetables Fruit and bread	21 Alubias blancas estofadas Caella en salsa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed white beans Blue shark in gravy with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	22 Coliflor con patatas (eco) Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan Cauliflower with potatoes Omelette with lettuce & olives Fruit and bread	23 Crema de calabacín Pollo al chilindrón con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of zucchini Chicken in "chilindron" gravy with french fries Dairy dessert and bread	24 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	Kcal: 618 HC: 72 Prot: 29 Lip: 26
27 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	28 Macarrones con tomate Bacalao al horno con lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato Baked cod with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Arroz milanese Filete de pollo con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Milanese rice Chicken steak with lettuce & carrot Dairy dessert and bread		Kcal: 724 HC: 95 Prot: 36 Lip: 26



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
		1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz negro Filete de pollo con lechuga y maíz Postre lácteo y pan Black rice Chicken steak with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	3 Coditos boloñesa Filete de merluza con zanahorias salteadas Fruta y pan Pasta bolognese sauce Hake steak with sautéed carrots Fruit and bread	Kcal: 856 HC: 106 Prot: 42 Lip: 32
6 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	7 Patatas a la riojana Lomo de Sajonia con <b>lechuga y tomate (eco.)</b> Fruta y pan Riojana style potatoes Kassler with <b>lettuce &amp; tomatoes</b> Fruit and bread	8 Guisantes salteados con jamón Merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Peas with ham Hake with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread	9 <b>FESTIVO</b>	10 Espirales gratinados Merlán a la andaluza con verduritas Fruta y pan Spirals au gratin Andalucian style whitening with vegetables Fruit and bread	Kcal: 713 HC: 73 Prot: 30 Lip: 36
13 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	14 Arroz napolitana Filete de merluza con lechuga y zanahoria <b>Fruta (eco.) y pan</b> Neapolitan rice Hake steak with lettuce & carrot <b>Fruit</b> and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread	16 Macarrones al queso Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Macaroni & cheese Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	17 Crema de legumbres Contramuslo de pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Baked chicken thigh with french fries Fruit and bread	Kcal: 690 HC: 84 Prot: 30 Lip: 28
20 Sopa de picadillo Lomo al ajillo con verduritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Tenderloin with garlic with vegetables Fruit and bread	21 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	22 <b>Coliflor con patatas (eco)</b> Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral <b>Cauliflower with potatoes</b> Omelette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread	23 Crema de calabacín Pollo al chilindrón con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of zucchini Chicken in "chilindron" gravy with french fries Dairy dessert and bread	24 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	Kcal: 631 HC: 70 Prot: 30 Lip: 28
27 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	28 <b>Macarrones (eco.) con tomate</b> Bacalao a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan <b>Macaroni with tomato</b> Battered & fried codfish with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread	30 Arroz milanese Filete de pollo con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Milanese rice Chicken steak with lettuce & carrot Dairy dessert and bread		Kcal: 728 HC: 95 Prot: 36 Lip: 26

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
ALÉRGICO AL PESCADO (SI PUEDE COMER ATÚN ENLATADO, MARISCO, EMPERADOR Y BOQUERONES)		1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz salteado Filete de pollo con lechuga y maíz Postre lácteo y pan Sautéed rice Chicken steak with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	3 Coditos boloñesa Ternera en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan Pasta bolognese sauce Beef in sauce with sautéed carrots Fruit and bread	Kcal: 781 HC: 96 Prot: 32 Lip: 31
6 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	7 Patatas a la riojana Lomo de Sajonia con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Riojana style potatoes Kassler with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Guisantes salteados con jamón Pollo guisado con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Peas with ham Cooked chicken with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread	9 <b>FESTIVO</b>	10 Espirales gratinados Estofado de magro a la jardinera con verduritas Fruta y pan Spirals au gratin Lean pork & vegetable stew with vegetables Fruit and bread	Kcal: 732 HC: 75 Prot: 31 Lip: 37
13 Judías verdes con patatas Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	14 Arroz napolitana Pavo al ajillo con lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Neapolitan rice Turkey with garlic with lettuce & carrot Fruit and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread	16 Macarrones al queso Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Macaroni & cheese Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	17 Crema de legumbres Contramuslo de pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Baked chicken thigh with french fries Fruit and bread	Kcal: 652 HC: 84 Prot: 30 Lip: 24
20 Sopa de picadillo Lomo al ajillo con verduritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Tenderloin with garlic with vegetables Fruit and bread	21 Alubias blancas estofadas Ternera en salsa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed white beans Beef in sauce with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	22 Coliflor con patatas (eco) Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Cauliflower with potatoes Omelette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread	23 Crema de calabacín Pollo al chilindrón con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of zucchini Chicken in "chilindron" gravy with french fries Dairy dessert and bread	24 Arroz con tomate Magro estofado con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Pork steak stew with lettuce & carrot Fruit and bread	Kcal: 652 HC: 70 Prot: 29 Lip: 30
27 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	28 Macarrones (eco.) con tomate Hamburguesa casera con lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato Homemade hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread	30 Arroz milanese Filete de pollo con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Milanese rice Chicken steak with lettuce & carrot Dairy dessert and bread		Kcal: 710 HC: 93 Prot: 31 Lip: 27



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
INTOLERANTE A LA LACTOSA Y ALÉRGICO AL PESCADO		1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz salteado Filete de pollo con lechuga y maíz Postre Especial y pan Sautéed rice Chicken steak with lettuce & sweetcorn Special desserts and bread	3 Coditos boloñesa Ternera en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan Pasta bolognese sauce Beef in sauce with sautéed carrots Fruit and bread	Kcal: 781 HC: 96 Prot: 32 Lip: 31
6 Lentejas estofadas Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce & olives Fruit and bread	7 Patatas a la riojana Lomo de Sajonia con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Riojana style potatoes Kassler with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Guisantes salteados Pollo guisado con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Sautéed peas Cooked chicken with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread	9 <b>FESTIVO</b>	10 Espirales con tomate Estofado de magro a la jardinera con verduritas Fruta y pan Spirals with tomato sauce Lean pork & vegetable stew with vegetables Fruit and bread	Kcal: 717 HC: 78 Prot: 31 Lip: 33
13 Judías verdes con patatas Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	14 Arroz napolitana Pavo al ajillo con lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Neapolitan rice Turkey with garlic with lettuce & carrot Fruit and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread	16 Macarrones con tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre Especial y pan Macaroni with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and bread	17 Crema de legumbres Contramuslo de pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Baked chicken thigh with french fries Fruit and bread	Kcal: 656 HC: 83 Prot: 30 Lip: 24
20 Sopa de fideos Lomo al ajillo con verduritas Fruta y pan Noodle soup Tenderloin with garlic with vegetables Fruit and bread	21 Alubias blancas estofadas Ternera en salsa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed white beans Beef in sauce with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	22 Coliflor con patatas (eco) Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Cauliflower with potatoes Omelette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread	23 Crema de calabacín Pollo al chilindrón con patatas fritas Postre Especial y pan Cream of zucchini Chicken in "chilindron" gravy with french fries Special desserts and bread	24 Arroz con tomate Magro estofado con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Pork steak stew with lettuce & carrot Fruit and bread	Kcal: 650 HC: 73 Prot: 29 Lip: 29
27 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	28 Macarrones (eco.) con tomate Hamburguesa casera con lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato Homemade hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread	30 Arroz con verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Postre Especial y pan Rice with vegetable Chicken steak with lettuce & carrot Special desserts and bread		Kcal: 704 HC: 94 Prot: 30 Lip: 25



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>CELIACO Y ALÉRGICO A LA MANZANA, FRUTAS ATERCIOPELADAS Y CON HUESO (EXCEPTO CEREZAS)</p>		1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz negro Filete de pollo con lechuga y maíz Postre lácteo y pan Black rice Chicken steak with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	3 Coditos boloñesa Filete de merluza con zanahorias salteadas Fruta y pan Pasta bolognese sauce Hake steak with sautéed carrots Fruit and bread	Kcal: 856 HC: 106 Prot: 42 Lip: 32
6 Lentejas estofadas Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce & olives Fruit and bread	7 Patatas a la riojana Lomo de Sajonia con <b>lechuga y tomate (eco.)</b> Fruta y pan Riojana style potatoes Kassler with <b>lettuce &amp; tomatoes</b> Fruit and bread	8 Guisantes salteados Merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed peas Hake with lettuce & carrot Fruit and bread	9 <b>FESTIVO</b>	10 Espirales con tomate Merlán al horno con verduritas Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked whiting with vegetables Fruit and bread	Kcal: 704 HC: 78 Prot: 30 Lip: 32
13 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	14 Arroz napolitana Filete de merluza con lechuga y zanahoria <b>Fruta (eco.) y pan</b> Neapolitan rice Hake steak with lettuce & carrot <b>Fruit and bread</b>	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	16 Macarrones con tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Macaroni with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	17 Crema de legumbres Contramuslo de pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Baked chicken thigh with french fries Fruit and bread	Kcal: 697 HC: 85 Prot: 31 Lip: 28
20 Sopa de fideos Lomo al ajillo con verduritas Fruta y pan Noodle soup Tenderloin with garlic with vegetables Fruit and bread	21 Alubias blancas estofadas Caella en salsa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed white beans Blue shark in gravy with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	22 <b>Coliflor con patatas (eco)</b> Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan <b>Cauliflower with potatoes</b> Omelette with lettuce & olives Fruit and bread	23 Crema de calabacín Pollo al chilindrón con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of zucchini Chicken in "chilindron" gravy with french fries Dairy dessert and bread	24 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	Kcal: 618 HC: 72 Prot: 29 Lip: 26
27 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	28 Macarrones con tomate Bacalao al horno con lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato Baked cod with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Arroz milanese Filete de pollo con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Milanese rice Chicken steak with lettuce & carrot Dairy dessert and bread		Kcal: 724 HC: 95 Prot: 36 Lip: 26



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
DIETA SIN CERDO Y SIN MARISCO		1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz salteado Filete de pollo con lechuga y maíz Postre lácteo y pan Sautéed rice Chicken steak with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	3 Coditos con tomate Filete de merluza con zanahorias salteadas Fruta y pan Pasta with tomato sauce Hake steak with sautéed carrots Fruit and bread	Kcal: 757 HC: 94 Prot: 31 Lip: 30
6 Lentejas estofadas Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce & olives Fruit and bread	7 Patatas guisadas Pavo en salsa con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Stewed potatoes Turkey with gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread	8 Guisantes salteados Merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Sautéed peas Hake with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread	9 <b>FESTIVO</b>	10 Espirales gratinados Merlán a la andaluza con verduritas Fruta y pan Spirals au gratin Andalucian style whiting with vegetables Fruit and bread	Kcal: 697 HC: 77 Prot: 33 Lip: 31
13 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	14 Arroz napolitana Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Neapolitan rice Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread	15 Sopa de fideos Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and whole meal bread	16 Macarrones al queso Estofado de pavo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Macaroni & cheese Turkey stew with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	17 Crema de legumbres Contramuslo de pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Baked chicken thigh with french fries Fruit and bread	Kcal: 682 HC: 84 Prot: 28 Lip: 28
20 Sopa de fideos Pavo al ajillo con verduritas Fruta y pan Noodle soup Turkey with garlic with vegetables Fruit and bread	21 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	22 Coliflor con patatas (eco) Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Cauliflower with potatoes Omelette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread	23 Crema de calabacín Pollo al chilindrón con patatas fritas Postre lácteo y pan Cream of zucchini Chicken in "chilindron" gravy with french fries Dairy dessert and bread	24 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	Kcal: 604 HC: 72 Prot: 30 Lip: 24
27 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	28 Macarrones (eco.) con tomate Bacalao a la romana con lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato Battered & fried codfish with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de fideos Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and whole meal bread	30 Arroz con verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Rice with vegetable Chicken steak with lettuce & carrot Dairy dessert and bread		Kcal: 694 HC: 97 Prot: 32 Lip: 22