



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

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | I. Nutricional |
|--|--|--|---|---|--|--|--|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------|
| <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> | <p>(**) 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</p> | <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Ready cooked with Legumes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> | <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> | <p>(**) 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</p> | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Arroz napolitana San Jacobo con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Cooked ham & cheese escalope with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> | <p>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</p> | <p>Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with french fries Fruit and whole meal bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>Lentejas con verduras Tortilla de jamón york con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetable lentils Cooked ham omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> | <p>Coditos gratinados Caella adobada con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Grilled pasta Pickled blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p> | <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | Kcal: 727 HC: 91 Prot: 32 Lip: 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Crema de zanahoria Cinta de lomo con menestra Fruta y pan Cream of carrot Pork loin with menestra Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Arroz y Lácteos</p> | <p>Garbanzos estofados Tortilla de patatas con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> | <p>Marmitako de atún Pollo asado al romero con lechuga y maíz Fruta y pan integral Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> | <p>JORNADA CUBANA Arroz congrí Picadillo a la criolla Postre Especial y pan Arroz congrí Creole style veggie salad Special desserts and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> | <p>Alubias blancas estofadas Filete de merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p> | Kcal: 689 HC: 82 Prot: 32 Lip: 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Arroz a banda Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice "a banda" Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | <p>Lentejas estofadas Tortilla de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> | <p>Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> | <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>Macarrones (eco.) con tomate Bacalao con lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato Codfish with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Ready cooked with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p> | <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> | Kcal: 694 HC: 86 Prot: 33 Lip: 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con verduritas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> | <p>Brócoli salteado con tomate (eco.) Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Sautéed broccoli with tomato Baked chicken with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Lácteos</p> | <p>Coditos gratinados Merluza a la romana con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Grilled pasta Battered & fried hake with lettuce & olives Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos</p> | | | | | Kcal: 693 HC: 72 Prot: 29 Lip: 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | I. Nutricional |
|--|--|---|--|---|--|
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Kcal: 693 HC: 89 Prot: 31 Lip: 27 |
| Arroz napolitana Pavo en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Turkey with gravy with lettuce & sweetcorn Fruit and bread | Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with french fries Fruit and whole meal bread | Lentejas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre Especial y pan Vegetable lentils Omelette with lettuce & carrot Special desserts and bread | Coditos con tomate Ragout de ternera con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Pasta with tomato sauce Beef ragout sauce with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | Kcal: 689 HC: 82 Prot: 32 Lip: 29 |
| Crema de zanahoria Cinta de lomo con menestra Fruta y pan Cream of carrot Pork loin with menestra Fruit and bread | Garbanzos estofados Tortilla de patatas con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread | Patatas guisadas Pollo asado al romero con lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed potatoes Rosemary roasted chicken with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread | JORNADA CUBANA Arroz con grí Picadillo a la criolla Postre Especial y pan Arroz con grí Creole style veggie salad Special desserts and bread | Alubias blancas estofadas Pavo en salsa con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Turkey with gravy with lettuce & olives Fruit and bread | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | Kcal: 684 HC: 89 Prot: 28 Lip: 22 |
| Arroz con verduras Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with vegetable Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread | Sopa de cocido Cocido completo Postre Especial y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Special desserts and bread | Macarrones (eco.) con tomate Magro estofado con lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato Pork steak stew with lettuce & carrot Fruit and bread | |
| 29 | 30 | 31 | | | Kcal: 693 HC: 72 Prot: 29 Lip: 26 |
| Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con verduritas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread | Brócoli salteado con tomate (eco.) Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Sautéed broccoli with tomato Baked chicken with french fries Fruit and bread | Coditos con tomate Pavo al ajillo con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Pasta with tomato sauce Turkey with garlic with lettuce & olives Fruit and whole meal bread | | INTOLERANTE A LA LACTOSA Y PESCADO | |



| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|--|--|---|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 |
| 8 Arroz napolitana Pavo en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Turkey with gravy with lettuce & sweetcorn Fruit and bread | 9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | 10 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with french fries Fruit and whole meal bread | 11 Lentejas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre Especial y pan Vegetable lentils Omelette with lettuce & carrot Special desserts and bread | 12 Coditos con tomate Caella adobada con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Pasta with tomato sauce Pickled blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | Kcal: 699 HC: 90 Prot: 31 Lip: 27 |
| 15 Crema de zanahoria Cinta de lomo con menestra Fruta y pan Cream of carrot Pork loin with menestra Fruit and bread | 16 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread | 17 Marmitako de atún Pollo asado al romero con lechuga y maíz Fruta y pan integral Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread | 18 JORNADA CUBANA Arroz congrí Picadillo a la criolla Postre Especial y pan Arroz congrí Creole style veggie salad Special desserts and bread | 19 Alubias blancas estofadas Filete de merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread | Kcal: 689 HC: 82 Prot: 32 Lip: 29 |
| 22 Arroz a banda Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice "a banda" Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | 23 Lentejas estofadas Tortilla de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | 24 Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread | 25 Sopa de cocido Cocido completo Postre Especial y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Special desserts and bread | 26 Macarrones (eco.) con tomate Bacalao con lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato Codfish with lettuce & carrot Fruit and bread | Kcal: 694 HC: 86 Prot: 33 Lip: 22 |
| 29 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con verduritas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread | 30 Brócoli salteado con tomate (eco.) Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Sautéed broccoli with tomato Baked chicken with french fries Fruit and bread | 31 Coditos con tomate Merluza a la romana con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce & olives Fruit and whole meal bread | | ALÉRGICO A LA LECHE Y CHOCOLATE | Kcal: 693 HC: 72 Prot: 29 Lip: 26 |

| lunes | | martes | | miércoles | | jueves | | viernes | | I. Nutricional | |
|-------|--|--------|--|-----------|---|--------|---|---------|---|---------------------------------------|--|
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 | |
| 8 | Arroz napolitana San Jacobo con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Cooked ham & cheese escalope with lettuce & sweetcorn Fruit and bread | 9 | Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | 10 | Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with french fries Fruit and whole meal bread | 11 | Lentejas con verduras Tortilla de jamón york con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetable lentils Cooked ham omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread | 12 | Coditos gratinados Ragout de ternera con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Grilled pasta Beef ragout sauce with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | | Kcal: 721 HC: 90 Prot: 31 Lip: 30 |
| 15 | Crema de zanahoria Cinta de lomo con menestra Fruta y pan Cream of carrot Pork loin with menestra Fruit and bread | 16 | Garbanzos estofados Tortilla de patatas con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread | 17 | Patatas guisadas Pollo asado al romero con lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed potatoes Rosemary roasted chicken with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread | 18 | JORNADA CUBANA Arroz congrí Picadillo a la criolla Postre Especial y pan Arroz congrí Creole style veggie salad Special desserts and bread | 19 | Alubias blancas estofadas Pavo en salsa con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Turkey with gravy with lettuce & olives Fruit and bread | | Kcal: 689 HC: 82 Prot: 32 Lip: 29 |
| 22 | Arroz con verduras Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with vegetable Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | 23 | Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | 24 | Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread | 25 | Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread | 26 | Macarrones (eco.) con tomate Magro estofado con lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato Pork steak stew with lettuce & carrot Fruit and bread | | Kcal: 684 HC: 89 Prot: 28 Lip: 22 |
| 29 | Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con verduritas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread | 30 | Brócoli salteado con tomate (eco.) Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Sautéed broccoli with tomato Baked chicken with french fries Fruit and bread | 31 | Coditos gratinados Pavo al ajillo con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Grilled pasta Turkey with garlic with lettuce & olives Fruit and whole meal bread | | | | | | Kcal: 693 HC: 72 Prot: 29 Lip: 26 |



| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|--|--|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 |
| 8 Arroz napolitana Pavo en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Turkey with gravy with lettuce & sweetcorn Fruit and bread | 9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | 10 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with french fries Fruit and bread | 11 Lentejas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetable lentils Omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread | 12 Coditos con tomate Caella en salsa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Pasta with tomato sauce Blue shark in gravy with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | Kcal: 684 HC: 89 Prot: 31 Lip: 26 |
| 15 Crema de zanahoria Cinta de lomo con menestra Fruta y pan Cream of carrot Pork loin with menestra Fruit and bread | 16 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread | 17 Marmitako de atún Pollo asado al romero con lechuga y maíz Fruta y pan Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with lettuce & sweetcorn Fruit and bread | 18 JORNADA CUBANA Arroz congrí Picadillo a la criolla Postre Especial y pan Arroz congrí Creole style veggie salad Special desserts and bread | 19 Alubias blancas estofadas Filete de merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread | Kcal: 689 HC: 82 Prot: 32 Lip: 29 |
| 22 Arroz a banda Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice "a banda" Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | 23 Lentejas estofadas Tortilla de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | 24 Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Sauteed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread | 25 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread | 26 Macarrones con tomate Bacalao con lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato Codfish with lettuce & carrot Fruit and bread | Kcal: 694 HC: 86 Prot: 33 Lip: 22 |
| 29 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con verduritas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread | 30 Brócoli salteado con tomate (eco.) Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Sautéed broccoli with tomato Baked chicken with french fries Fruit and bread | 31 Coditos con tomate Merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Pasta with tomato sauce Hake with lettuce & olives Fruit and bread | | CELIACO Y ALÉRGICO A LA MANZANA, FRUTAS ATERCIOPELADAS Y CON HUESO (EXCEPTO CEREZAS) | Kcal: 693 HC: 72 Prot: 29 Lip: 26 |



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | I. Nutricional |
|--|--|---|---|---|--|
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 |
| Arroz napolitana Pavo en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Turkey with gravy with lettuce & sweetcorn Fruit and bread | Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with french fries Fruit and bread | Lentejas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetable lentils Omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread | Coditos con tomate Caella en salsa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Pasta with tomato sauce Blue shark in gravy with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | Kcal: 684 HC: 89 Prot: 31 Lip: 26 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | Kcal: 689 HC: 82 Prot: 32 Lip: 29 |
| Crema de zanahoria Cinta de lomo con menestra Fruta y pan Cream of carrot Pork loin with menestra Fruit and bread | Garbanzos estofados Tortilla de patatas con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread | Marmitako de atún Pollo asado al romero con lechuga y maíz Fruta y pan Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with lettuce & sweetcorn Fruit and bread | JORNADA CUBANA Arroz congrí Picadillo a la criolla Postre Especial y pan Arroz congrí Creole style veggie salad Special desserts and bread | Alubias blancas estofadas Filete de merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread | Kcal: 689 HC: 82 Prot: 32 Lip: 29 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | Kcal: 694 HC: 86 Prot: 33 Lip: 22 |
| Arroz a banda Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice "a banda" Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | Lentejas estofadas Tortilla de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Sauteed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread | Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread | Macarrones con tomate Bacalao con lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato Codfish with lettuce & carrot Fruit and bread | Kcal: 694 HC: 86 Prot: 33 Lip: 22 |
| 29 | 30 | 31 | | | Kcal: 693 HC: 72 Prot: 29 Lip: 26 |
| Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con verduritas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread | Brócoli salteado con tomate (eco.) Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Sautéed broccoli with tomato Baked chicken with french fries Fruit and bread | Coditos con tomate Merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Pasta with tomato sauce Hake with lettuce & olives Fruit and bread | | | Kcal: 693 HC: 72 Prot: 29 Lip: 26 |



| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|--|--|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 |
| 8 Arroz napolitana San Jacobo con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Cooked ham & cheese escalope with lettuce & sweetcorn Fruit and bread | 9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | 10 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with french fries Fruit and whole meal bread | 11 Lentejas con verduras Tortilla de jamón york con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetable lentils Cooked ham omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread | 12 Coditos gratinados Caella adobada con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Grilled pasta Pickled blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | Kcal: 727 HC: 91 Prot: 32 Lip: 30 |
| 15 Crema de zanahoria Cinta de lomo con menestra Fruta y pan Cream of carrot Pork loin with menestra Fruit and bread | 16 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread | 17 Marmitako de atún Pollo asado al romero con lechuga y maíz Fruta y pan integral Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread | 18 JORNADA CUBANA Arroz congrí Ternera picada con patatas dado Postre Especial y pan Arroz congrí Minced beef with diced potatoes Special desserts and bread | 19 Alubias blancas estofadas Filete de merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread | Kcal: 704 HC: 83 Prot: 33 Lip: 30 |
| 22 Arroz a banda Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice "a banda" Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | 23 Lentejas estofadas Tortilla de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | 24 Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread | 25 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread | 26 Macarrones (eco.) con tomate Bacalao con lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato Codfish with lettuce & carrot Fruit and bread | Kcal: 694 HC: 86 Prot: 33 Lip: 22 |
| 29 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con verduritas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread | 30 Brócoli salteado con tomate (eco.) Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Sautéed broccoli with tomato Baked chicken with french fries Fruit and bread | 31 Coditos gratinados Merluza a la romana con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Grilled pasta Battered & fried hake with lettuce & olives Fruit and whole meal bread | | | Kcal: 693 HC: 72 Prot: 29 Lip: 26 |



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | I. Nutricional |
|--|--|--|---|---|--|
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | |
| | | | | | Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 |
| 8 Arroz napolitana Pavo en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Turkey with gravy with lettuce & sweetcorn Fruit and bread | 9 Sopa de fideos Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread | 10 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with french fries Fruit and whole meal bread | 11 Lentejas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetable lentils Omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread | 12 Coditos gratinados Caella adobada con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Grilled pasta Pickled blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | Kcal: 685 HC: 90 Prot: 31 Lip: 26 |
| 15 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con menestra Fruta y pan Cream of carrot Grilled turkey with menestra Fruit and bread | 16 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread | 17 Marmitako de atún Pollo asado al romero con lechuga y maíz Fruta y pan integral Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread | 18 JORNADA CUBANA Arroz con verduras Ternera picada con patatas dado Postre Especial y pan Rice with vegetable Minced beef with diced potatoes Special desserts and bread | 19 Alubias blancas estofadas Filete de merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread | Kcal: 691 HC: 85 Prot: 32 Lip: 28 |
| 22 Arroz con verduras Filete de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with vegetable Chicken steak with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | 23 Lentejas estofadas Tortilla de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | 24 Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa de ternera con lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed green beans with potatoes Beef hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread | 25 Sopa de fideos Cocido completo (sin chorizo) Postre lácteo y pan Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Dairy dessert and bread | 26 Macarrones (eco.) con tomate Bacalao con lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato Codfish with lettuce & carrot Fruit and bread | Kcal: 690 HC: 88 Prot: 29 Lip: 22 |
| 29 Sopa de fideos Albóndigas de ternera con verduritas Fruta y pan Noodle soup Beef meatballs with vegetables Fruit and bread | 30 Brócoli salteado con tomate (eco.) Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Sautéed broccoli with tomato Baked chicken with french fries Fruit and bread | 31 Coditos gratinados Merluza a la romana con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Grilled pasta Battered & fried hake with lettuce & olives Fruit and whole meal bread | | DIETA SIN CERDO Y SIN MARISCO | Kcal: 668 HC: 73 Prot: 33 Lip: 27 |