



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
			1 Paella mixta Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Mixed paella Omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	2 Lentejas a la jardinera Lomo de Sajonia con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Kassler with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	3 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcal: 781 HC: 93 Prot: 27 Lip: 34
5 Patatas con magro Filete de merluza con lechuga y maíz Fruta y pan integral Pork & potato stew Hake steak with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	6 Alubias blancas estofadas Tortilla de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Stewed white beans Cooked ham omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Lácteos	7 Macarrones gratinados Palometa a la andaluza con lechuga y remolacha Fruta y pan integral Macaroni au gratin Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	8 Sopa de ave con arroz Albóndigas a la jardinera con zanahorias y judías verdes Postre lácteo y pan Chicken soup with rice Meatballs with vegetables with carrots & green beans Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	9 Crema de legumbres Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Cream of legumes Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	11 (**) 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	Kcal: 699 HC: 81 Prot: 29 Lip: 27
12 Brócoli con tomate (eco.) Escalope de cerdo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Broccoli with tomato Pork escalope (breaded steak) with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	14 Espirales con tomate Merlán a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Batter-fried whiting with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	15 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta	16 FESTIVO (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos	17 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	18 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos	Kcal: 631 HC: 77 Prot: 30 Lip: 25
19 Lentejas estofadas Croquetas de jamón con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Stewed lentils Ham croquettes with lettuce & olives Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	20 Arroz napolitana Merluza con guisantes salteados Fruta y pan Neapolitan rice Hake with sautéed peas Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	21 Coliflor con patatas Pollo asado con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan integral Cauliflower with potatoes Roasted chicken with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos	22 Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Stewed white beans Spanish potato omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	23 Macarrones gratinados Salmón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni au gratin Salmon with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	24 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	25 (**) 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 Lácteos	Kcal: 720 HC: 87 Prot: 29 Lip: 30
26 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan integral Cream of carrot Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread (*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos	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 Lácteos	28 Arroz tres delicias Merluza a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Chinese fried rice Battered & fried hake with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos					Kcal: 672 HC: 86 Prot: 28 Lip: 21

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>CELIACO Y ALÉRGICO A LA MANZANA, FRUTAS ATERCIOPELADAS Y CON HUESO (EXCEPTO CEREZAS)</p>			<p>1 Paella mixta Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Mixed paella Omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread</p>	<p>2 Lentejas a la jardinera Lomo de Sajonia con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Kassler with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 781 HC: 93 Prot: 27 Lip: 34</p>
<p>5 Patatas con magro Filete de merluza con lechuga y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Hake steak with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>6 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Stewed white beans Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>7 Macarrones con tomate Palometa en salsa con lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Pomfret in sauce with lettuce and beets Fruit and bread</p>	<p>8 Sopa de ave con arroz Albóndigas a la jardinera con zanahorias y judías verdes Postre lácteo y pan Chicken soup with rice Meatballs with vegetables with carrots & green beans Dairy dessert and bread</p>	<p>9 Crema de legumbres Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Cream of legumes Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 711 HC: 83 Prot: 30 Lip: 27</p>
<p>12 Brócoli con tomate (eco.) Cinta de lomo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Broccoli with tomato Pork loin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>14 Espirales con tomate Merlán al horno con lechuga y zanahoria Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked whiting with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>15 FESTIVO</p>	<p>16 FESTIVO</p>	<p>Kcal: 665 HC: 78 Prot: 32 Lip: 27</p>
<p>19 Lentejas estofadas Lomo de Sajonia con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Kassler with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>20 Arroz napolitana Merluza con guisantes salteados Fruta y pan Neapolitan rice Hake with sautéed peas Fruit and bread</p>	<p>21 Coliflor con patatas Pollo asado con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Cauliflower with potatoes Roasted chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>22 Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Stewed white beans Spanish potato omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread</p>	<p>23 Macarrones con tomate Salmón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Salmon with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 752 HC: 86 Prot: 31 Lip: 34</p>
<p>26 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Cream of carrot Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>28 Arroz tres delicias Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan Chinese fried rice Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread</p>			<p>Kcal: 672 HC: 87 Prot: 27 Lip: 21</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>INTOLERANTE A LA LACTOSA Y ALÉRGICO AL PESCADO</p>			<p>1</p> <p>Paella de verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre Especial y pan Vegetarian paella Omelette with lettuce & carrot Special desserts and bread</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo de Sajonia con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Kassler with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 746</p> <p>HC: 88</p> <p>Prot: 27</p> <p>Lip: 34</p>
<p>5</p> <p>Patatas con magro Ternera en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Beef in sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Stewed white beans Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Macarrones con tomate Ragout de cerdo con lechuga y remolacha Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce Pork ragout sauce with lettuce and beets Fruit and whole meal bread</p>	<p>8</p> <p>Sopa de ave con arroz Albóndigas a la jardinera con zanahorias y judías verdes Postre Especial y pan Chicken soup with rice Meatballs with vegetables with carrots & green beans Special desserts and bread</p>	<p>9</p> <p>Crema de legumbres Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Cream of legumes Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 691</p> <p>HC: 82</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 27</p>
<p>12</p> <p>Brócoli con tomate (eco.) Escalope de cerdo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Broccoli with tomato Pork escalope (breaded steak) with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>Espirales con tomate Pollo al ajillo con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Chicken with garlic with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread</p>	<p>15</p> <p>FESTIVO</p>	<p>16</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Kcal: 633</p> <p>HC: 77</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 25</p>
<p>19</p> <p>Lentejas estofadas Lomo de Sajonia con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Kassler with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz napolitana Filete ruso casero con guisantes salteados Fruta y pan Neapolitan rice Homemade hamburger steak (with spices) with sautéed peas Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Coliflor con patatas Pollo asado con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan integral Cauliflower with potatoes Roasted chicken with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread</p>	<p>22</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Postre Especial y pan Stewed white beans Spanish potato omelette with lettuce & carrot Special desserts and bread</p>	<p>23</p> <p>Macarrones con tomate Estofado de pavo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Turkey stew with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 738</p> <p>HC: 86</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 35</p>
<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Cream of carrot Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Arroz con verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Rice with vegetable Chicken steak with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread</p>			<p>Kcal: 656</p> <p>HC: 85</p> <p>Prot: 26</p> <p>Lip: 21</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
ALÉRGICO A LA LECHE Y CHOCOLATE			1 Paella mixta Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre Especial y pan Mixed paella Omelette with lettuce & carrot Special desserts and bread	2 Lentejas a la jardinera Lomo de Sajonia con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Kassler with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcal: 781 HC: 93 Prot: 27 Lip: 34
5 Patatas con magro Filete de merluza con lechuga y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Hake steak with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	6 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Stewed white beans Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	7 Macarrones con tomate Palometa a la andaluza con lechuga y remolacha Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and whole meal bread	8 Sopa de ave con arroz Albóndigas a la jardinera con zanahorias y judías verdes Postre Especial y pan Chicken soup with rice Meatballs with vegetables with carrots & green beans Special desserts and bread	9 Crema de legumbres Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Cream of legumes Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread	Kcal: 689 HC: 82 Prot: 29 Lip: 26
12 Brócoli con tomate (eco.) Escalope de cerdo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Broccoli with tomato Pork escalope (breaded steak) with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Espirales con tomate Merlán a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Batter-fried whiting with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread	15 FESTIVO	16 FESTIVO	Kcal: 637 HC: 79 Prot: 30 Lip: 25
19 Lentejas estofadas Lomo de Sajonia con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Kassler with lettuce & olives Fruit and bread	20 Arroz napolitana Merluza con guisantes salteados Fruta y pan Neapolitan rice Hake with sautéed peas Fruit and bread	21 Coliflor con patatas Pollo asado con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan integral Cauliflower with potatoes Roasted chicken with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	22 Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Postre Especial y pan Stewed white beans Spanish potato omelette with lettuce & carrot Special desserts and bread	23 Macarrones con tomate Salmón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Salmon with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 748 HC: 84 Prot: 31 Lip: 34
26 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Cream of carrot Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	28 Arroz con verduras Merluza a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Rice with vegetable Battered & fried hake with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread			Kcal: 665 HC: 88 Prot: 26 Lip: 21



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
			1 Paella mixta Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Mixed paella Omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	2 Lentejas a la jardinera Lomo de Sajonia con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Kassler with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcal: 781 HC: 93 Prot: 27 Lip: 34
5 Patatas con magro Filete de merluza con lechuga y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Hake steak with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	6 Alubias blancas estofadas Tortilla de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Stewed white beans Cooked ham omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	7 Macarrones gratinados Palometa a la andaluza con lechuga y remolacha Fruta y pan integral Macaroni au gratin Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and whole meal bread	8 Sopa de ave con arroz Albóndigas a la jardinera con zanahorias y judías verdes Postre lácteo y pan Chicken soup with rice Meatballs with vegetables with carrots & green beans Dairy dessert and bread	9 Crema de legumbres Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Cream of legumes Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread	Kcal: 702 HC: 82 Prot: 29 Lip: 27
12 Brócoli con tomate (eco.) Escalope de cerdo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Broccoli with tomato Pork escalope (breaded steak) with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Espirales con tomate Merlán a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Batter-fried whiting with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread	15 FESTIVO	16 FESTIVO	Kcal: 637 HC: 79 Prot: 30 Lip: 25
19 Lentejas estofadas Lomo de Sajonia con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Kassler with lettuce & olives Fruit and bread	20 Arroz napolitana Merluza con guisantes salteados Fruta y pan Neapolitan rice Hake with sautéed peas Fruit and bread	21 Coliflor con patatas Pollo asado con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan integral Cauliflower with potatoes Roasted chicken with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	22 Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Stewed white beans Spanish potato omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	23 Macarrones gratinados Salmón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni au gratin Salmon with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 745 HC: 85 Prot: 31 Lip: 33
26 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Cream of carrot Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	28 Arroz tres delicias Merluza a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Chinese fried rice Battered & fried hake with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread			Kcal: 677 HC: 88 Prot: 28 Lip: 21



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
			1 Paella mixta Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Mixed paella Omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	2 Lentejas a la jardinera Lomo de Sajonia con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Kassler with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcal: 781 HC: 93 Prot: 27 Lip: 34
5 Patatas con magro Filete de merluza con lechuga y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Hake steak with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	6 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Stewed white beans Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	7 Macarrones con tomate Palometa en salsa con lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Pomfret in sauce with lettuce and beets Fruit and bread	8 Sopa de ave con arroz Albóndigas a la jardinera con zanahorias y judías verdes Postre lácteo y pan Chicken soup with rice Meatballs with vegetables with carrots & green beans Dairy dessert and bread	9 Crema de legumbres Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Cream of legumes Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread	Kcal: 711 HC: 83 Prot: 30 Lip: 27
12 Brócoli con tomate (eco.) Cinta de lomo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Broccoli with tomato Pork loin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Espirales con tomate Merlán al horno con lechuga y zanahoria Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked whiting with lettuce & carrot Fruit and bread	15 FESTIVO	16 FESTIVO	Kcal: 665 HC: 78 Prot: 32 Lip: 27
19 Lentejas estofadas Lomo de Sajonia con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Kassler with lettuce & olives Fruit and bread	20 Arroz napolitana Merluza con guisantes salteados Fruta y pan Neapolitan rice Hake with sautéed peas Fruit and bread	21 Coliflor con patatas Pollo asado con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Cauliflower with potatoes Roasted chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	22 Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Stewed white beans Spanish potato omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	23 Macarrones con tomate Salmón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Salmon with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 752 HC: 86 Prot: 31 Lip: 34
26 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Cream of carrot Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	28 Arroz tres delicias Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan Chinese fried rice Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread			Kcal: 672 HC: 87 Prot: 27 Lip: 21

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
INTOLERANTE AL PESCADO (SI ATÚN ENLATADO, MARISCO, EMPERADOR Y BOQUERONES)			1 Paella de verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetarian paella Omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	2 Lentejas a la jardinera Lomo de Sajonia con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Kassler with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcal: 746 HC: 88 Prot: 27 Lip: 34
5 Patatas con magro Ternera en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Beef in sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	6 Alubias blancas estofadas Tortilla de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Stewed white beans Cooked ham omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	7 Macarrones gratinados Ragout de cerdo con lechuga y remolacha Fruta y pan integral Macaroni au gratin Pork ragout sauce with lettuce and beets Fruit and whole meal bread	8 Sopa de ave con arroz Albóndigas a la jardinera con zanahorias y judías verdes Postre lácteo y pan Chicken soup with rice Meatballs with vegetables with carrots & green beans Dairy dessert and bread	9 Crema de legumbres Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Cream of legumes Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread	Kcal: 704 HC: 82 Prot: 29 Lip: 28
12 Brócoli con tomate (eco.) Escalope de cerdo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Broccoli with tomato Pork escalope (breaded steak) with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Espirales con tomate Pollo al ajillo con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Chicken with garlic with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread	15 FESTIVO	16 FESTIVO	Kcal: 633 HC: 77 Prot: 30 Lip: 25
19 Lentejas estofadas Lomo de Sajonia con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Kassler with lettuce & olives Fruit and bread	20 Arroz napolitana Filete ruso casero con guisantes salteados Fruta y pan Neapolitan rice Homemade hamburger steak (with spices) with sautéed peas Fruit and bread	21 Coliflor con patatas Pollo asado con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan integral Cauliflower with potatoes Roasted chicken with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	22 Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Stewed white beans Spanish potato omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	23 Macarrones gratinados Estofado de pavo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni au gratin Turkey stew with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 734 HC: 86 Prot: 28 Lip: 35
26 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Cream of carrot Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	28 Arroz con verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Rice with vegetable Chicken steak with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread			Kcal: 656 HC: 85 Prot: 26 Lip: 21



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional	
DIETA SIN CERDO Y SIN MARISCO			1 Paella de verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetarian paella Omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	2 Lentejas a la jardinera Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcal: 656 HC: 88 Prot: 31 Lip: 22	
	5 Patatas estofadas Filete de merluza con lechuga y maíz Fruta y pan Stewed potatoes Hake steak with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	6 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Stewed white beans Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	7 Macarrones gratinados Palometa a la andaluza con lechuga y remolacha Fruta y pan integral Macaroni au gratin Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and whole meal bread	8 Sopa de ave con arroz Albóndigas de ternera con zanahorias y judías verdes Postre lácteo y pan Chicken soup with rice Beef meatballs with carrots & green beans Dairy dessert and bread	9 Crema de legumbres Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Cream of legumes Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread	Kcal: 657 HC: 82 Prot: 31 Lip: 25
	12 Brócoli con tomate (eco.) Filete de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Broccoli with tomato Chicken steak with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	13 Sopa de fideos Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	14 Espirales con tomate Merlán a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Batter-fried whiting with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread	15 FESTIVO	16 FESTIVO	Kcal: 609 HC: 78 Prot: 29 Lip: 23
	19 Lentejas estofadas Empanadillas de atún con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Tuna pastry with lettuce & olives Fruit and bread	20 Arroz napolitana Merluza con guisantes salteados Fruta y pan Neapolitan rice Hake with sautéed peas Fruit and bread	21 Coliflor con patatas Pollo asado con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan integral Cauliflower with potatoes Roasted chicken with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	22 Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Stewed white beans Spanish potato omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	23 Macarrones gratinados Salmón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni au gratin Salmon with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 760 HC: 92 Prot: 31 Lip: 31
	26 Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera con lechuga y maíz Fruta y pan Cream of carrot Beef hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	27 Sopa de fideos Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	28 Arroz con verduras Merluza a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Rice with vegetable Battered & fried hake with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread			Kcal: 628 HC: 89 Prot: 23 Lip: 18