



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
				1	2	3	
				<p>Lentejas a la jardinera Filete de merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Vegetables lentils Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Ready cooked with Rice and Fruit (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcal: 708 HC: 79 Prot: 40 Lip: 29</p>
4	5	6	7	8	9	10	
<p>Menestra de verdura salteada con jamón Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan integral Minestrone sautéed with ham Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos</p>	<p>Macarrones (eco.) con tomate Merlán a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni with tomato Andalucian style whiting with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>Crema de calabaza Escalope de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Cream of butternut squash Chicken escalope (breaded) with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread (*) 1º Patatas 2º Precocinados con Arroz y Lácteos</p>	<p>Sopa de ave con arroz Tortilla de atún con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Chicken soup with rice Tuna omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>Alubias blancas estofadas Palometa con tomate con pisto Fruta y pan Stewed white beans Pomfret with tomato sauce with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcal: 670 HC: 75 Prot: 27 Lip: 27</p>
11	12	13	14	15	16	17	
<p>Judías verdes rehogadas Lacón al horno con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Sautéed green beans Baked lacón pork with lettuce & olives Fruit and whole meal bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>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</p>	<p>Paella mixta Tortilla de jamón york con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan integral Mixed paella Cooked ham omelette with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo con patatas fritas Postre lácteo y pan Vegetable cream Chicken drumsticks with french fries Dairy dessert and bread (*) 1º Patatas 2º Precocinados con Verdura y Fruta</p>	<p>Alubias pintas estofadas Merluza a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Battered & fried hake with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas 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 Arroz y Lácteos</p>	<p>Kcal: 675 HC: 77 Prot: 30 Lip: 26</p>
18	19	20	21	22	23	24	
<p>Sopa de picadillo Cinta de lomo con verduras salteadas Fruta y pan integral Broth with ham & egg bits Pork loin with sautéed vegetables Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>Lentejas estofadas Salmón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Salmon with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>Arroz con pollo Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta (eco.) y pan integral Rice with chicken Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos</p>	<p>Macarrones gratinados Tortilla de patatas con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan Macaroni au gratin Spanish potato omelette with lettuce & olives Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta</p>	<p>COMIDA ESPECIAL (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (*) 1º Patatas 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 Precocinados con Arroz y Lácteos</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Kcal: 755 HC: 83 Prot: 33 Lip: 31</p>
25	26	27	28	29	30		
<p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta</p>	<p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Ready cooked with Legumes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura 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 Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>	