

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Este mes es noticia



JORNADA GASTRONÓMICA ASIÁTICA



FESTIVO

NO LECTIVO

05

CREMA DE CALABACÍN/
CREAM OF COURGETTE SOUP
ALBÓNDIGAS DE AVE CON TOMATE/
MEAT BALL WITH TOMATO
PAPAS COCIDAS/ BOILED POTATO
FRUTA/ FRUIT

KCAL - PROT:26,1G - LIP:22,5G - HC:59,1G AGS:4,7G - AZÚCARES:11,8G - SAL:2,8G

06

SOPA CASERA DE PESCADO CON FIDEOS/
CHICKEN SOUP
POLLO AL CHILINDRÓN/ CHICKEN WITH
VEGETABLE AND SAUCE
ARROZ SALTEADO/ RICE
LACTEO / DAIRY DESSERT

609,4KCAL - PROT:41,7G - LIP:16,7G - HC:71,0G AGS:4,7G - AZÚCARES:23,3G - SAL:1,8G

07

ESTOFADO DE LENTEJAS/ LENTIL STEW
MACARRONES CON ATÚN/
MACARONNI WITH TUNA FISH
PIÑA EN ALMÍBAR / PINEAPPLE IN SYROP

663,7KCAL - PROT:26,3G - LIP:13,1G - HC:102,7G
AGS:2,1G - AZÚCARES:24,9G - SAL:1,4G

08

CREMA DE HORTALIZAS/ CREAM OF
VEGETABLE SOUP
CROQUETAS DE POLLO/ CHICKEN
CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE/ TOMATO SALAD
LACTEO/ DAIRY DESSERT

559,8KCAL - PROT:17,3G - LIP:22,2G - HC:69,1G
AGS:5,1G - AZÚCARES:35,1G - SAL:3,0G

09

SOPA CASERA DE FIDEOS CON GARBANZOS/
NOODLE SOUP WITH CHICKPEAS
MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIAS/ HAKE
FISH WITH CARROT SOUP
PAPAS COCIDAS/ BOILED POTATO
FRUTA/ FRUIT

537,6KCAL - PROT:29,8G - LIP:10,9G - HC:75,2G
AGS:1,7G - AZÚCARES:24,0G - SAL:1,7G

12

CREMA DE CALABAZA/ CREAM OF PUMPKIN
SOUP
FLAMENQUINES/ BREADED ROLED CHICKEN
ENSALADA DE COL/ COL SALAD
FRUTA/ FRUIT

493,1KCAL - PROT:15,2G - LIP:20,3G - HC:57,5G
AGS:1,8G - AZÚCARES:19,2G - SAL:1,0G

13

SOPA CASERA DE LETRAS/ NOODLE SOUP
FOGONERO AL GOURMET/ FISH IN SAUCE
PAPAS COCIDAS/ BOILED POTATO
LACTEO/ DAIRY DESSERT

514,1KCAL - PROT:29,8G - LIP:14,1G - HC:64,3G
AGS:4,2G - AZÚCARES:23,6G - SAL:1,7G

14

CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA/
CREAM OF PEAS AND CARROT SOUP
FILETE DE CERDO BRASEADO/ GRILLED PORK
LOIN
VERDURAS AL AJILLO/ VEGETABLE
FRUTA/ FRUIT

516,9KCAL - PROT:30,8G - LIP:19,3G - HC:48,2G AGS:4,4G - AZÚCARES:24,4G - SAL:1,6G

15

POTAJE DE VERDURAS/ VEGETABLE STEW
ARROZ A LA AMERICANA/ RICE WITH MEAT
LACTEO/ DAIRY DESSERT

627,0KCAL - PROT:24,7G - LIP:14,6G - HC:95,9G
AGS:4,3G - AZÚCARES:24,3G - SAL:1,3G

16

ESTOFADO DE JUDÍAS PINTAS CON ARROZ/
BLACK BEANS WITH RICE
REVUELTO CON SALCHICHAS/ SCRAMBLE EGG
WITH SAUSSAGES
GELATINA DE FRESA/ JELLY

622,6KCAL - PROT:33,5G - LIP:28,1G -
HC:54,3G AGS:6,8G - AZÚCARES:3,0G - SAL:2,1G

19

CREMA BLANCA DOS LEGUMBRES/ CREAM
OF LEGUME SOUP
MACARRONES BOLOÑESA/ MACARONNI
BOLOGNAISE
FRUTA/ FRUIT

636,7KCAL - PROT:21,7G - LIP:13,4G - HC:100,0G
AGS:2,5G - AZÚCARES:21,3G - SAL:1,5G

20

SOPA CASERA HORTELANA/ VEGETABLE
SOUP
ESTOFADO DE POLLO CON PAPAS/ CHICKEN
STEW WITH POTATO
LACTEO/ DAIRY DESSERT

555,2KCAL - PROT:44,6G - LIP:13,6G - HC:61,7G
AGS:4,7G - AZÚCARES:23,8G - SAL:1,6G

21

POTAJE DE ACELGAS/ CHARD STEW
EMPANADILLAS DE ATÚN/ TUNA PIE
ENSALADA MEDITERRANEA/
MEDITERRANEAN SALAD
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR/ PEACH IN SYROP

632,5KCAL - PROT:17,7G - LIP:24,2G - HC:82,0G
AGS:5,4G - AZÚCARES:28,9G - SAL:2,6G

22

CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA/
CREAM OF COURGETTE AND CARROT
SOUP
ARROZ CALDOSO VALENCIANO/ RICE WITH
MEAT AND VEGETABLE
LACTEO/ DAIRY DESSERT

586,0KCAL - PROT:23,1G - LIP:17,4G - HC:82,3G
AGS:5,5G - AZÚCARES:26,8G - SAL:1,8G

23

SOPA CASERA DE LETRAS/ NOODLE SOUP
MERLUZA A LA BILBAÍNA/ HAKE FISH
PAPAS COCIDAS/ BOILED POTATO
FRUTA/ FRUIT

471,6KCAL - PROT:27,1G - LIP:10,4G - HC:64,2G
AGS:1,7G - AZÚCARES:20,5G - SAL:1,5G

26

CREMA DE HORTALIZAS/ CREAM OF
VEGETABLE SOUP
PASTA A LA AMATRICIANA/ PASTE WITH
VEGETABLE AND TOMATO
FRUTA/ FRUIT

505,4KCAL - PROT:15,2G - LIP:12,9G -
HC:78,0G AGS:3,0G - AZÚCARES:20,4G - SAL:1,8G

27

POTAJE DE LENTEJAS/ LENTIL STEW
TORTILLA ESPAÑOLA/ SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE/ TOMATO SALAD
LACTEO/ DAIRY DESSERT

744,1KCAL - PROT:32,9G - LIP:29,6G - HC:82,5G
AGS:7,4G - AZÚCARES:24,2G - SAL:2,0G

28

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA/ CREAM
OF PUMPKIN AND CARROT SOUP
MAGRO EN SALSA STROGANOFF/ PORK LOIN
WITH STRAGANOFF SAUCE
PAPAS FRITAS/ FRITES
FRUTA/ FRUIT

610,0KCAL - PROT:30,4G - LIP:23,9G -
HC:62,8G AGS:6,1G - AZÚCARES:24,4G - SAL:1,7G

29

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO/
CREAM OF COURGETTE AND LEEK SOUP
CHURROS DE PESCADO/ FISH FRITTERS
ENSALADA GRIEGA/ GREEK SALAD
LACTEO/ DAIRY DESSERT

777,3KCAL - PROT:39,6G - LIP:36,3G - HC:70,3G AGS:14,2G
- AZÚCARES:24,8G - SAL:1,7G

30

JORNADA GASTRONÓMICA ASIÁTICA
ENSALADA ASIÁTICA / ASIAN SALAD
ROLLITOS DE PRIMAVERA/ SPRING ROLL
ARROZ SALTEADO/ RICE
FLAN CHINO/ CHINESSE FLAN