

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

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

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

02

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

03

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA/ CREAM OF PUMKIN AND CARROT SOUP
MAGRO EN SALSA STROGANOFF/ PORK LOIN WITH STROGANOFF 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

04

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO/ CREAM OF COURGUETTE 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

05

SOPA CASERA MARAVILLA/ NOODLE SOUP
POLLO ASADO CON MANZANA/ BAKED CHICKEN WITH APPLE
ARROZ SALTEADO/ SAUTÉED RICE
FLAN DE VAINILLA / VANILLA FLAN

613,7KCAL - PROT:37,1G - LIP:12,9G - HC:85,2G AGS:3,2G - AZÚCARES:38,0G - SAL:1,7G

08

CREMA DE ESPINACAS/ CREAM OF SPINACH SOUP
ESPIRALES SALTEADOS CON CHAMPIÑONES Y YORK/ PASTE WITH MUSHROOM AND HAM
PIÑA EN SU JUGO/ PINEAPPLE

413,1KCAL - PROT:13,2G - LIP:8,2G - HC:69,2G AGS:1,1G - AZÚCARES:5,8G - SAL:1,2G

09

SOPA CASERA DE VERDURAS CON FIDEOS/ VEGETABLE SOUP
ROPA VIEJA/ MEAT AND CHICKEN STEW
LACTEO / DAIRY DESSERT

623,8KCAL - PROT:35,2G - LIP:16,5G - HC:80,2G AGS:4,4G - AZÚCARES:25,0G - SAL:1,4G

10

POTAJE DE JUDÍAS/ BEANS STEW
JAMONCITOS DE POLLO EMPANADO/ BREADED CHICKEN BREAST
ENSALADA TROPICAL/ TROPICAL SALAD
FRUTA/ FRUIT

647,2KCAL - PROT:29,8G - LIP:24,7G - HC:67,6G AGS:3,6G - AZÚCARES:16,0G - SAL:2,0G

11

PURÉ DE CALABACÍN Y PAPAS/ CREAM OF COURGUETTE AND POTATO SOUP
PALOMETA EN ADOBO/ BAKED FISH
PAPAS ARRUGADAS/ WRINKLE POTATO
LACTEO/ DAIRY DESSERT

577,5KCAL - PROT:28,1G - LIP:22,1G - HC:64,6G AGS:5,6G - AZÚCARES:24,0G - SAL:11,0G

12

FESTIVO

15

POTAJE DE GARBANZOS/ CHICKPEAS STEW
CORDÓN BLEU/ CORDON BLEU
ENSALADA TRICOLOR/ SALAD
FRUTA/ FRUIT

819,2KCAL - PROT:45,9G - LIP:35,0G - HC:73,6G AGS:1,7G - AZÚCARES:14,5G - SAL:1,0G

16

CREMA DE ACELGAS/ CREAM OF CHARD SOUP
FOGONERO A LA VIZCAÍNA/ FISH IN VIZCAIA SAUCE
ARROZ PILAF/ RICE
LACTEO/ DAIRY DESSERT

532,4KCAL - PROT:25,6G - LIP:16,4G - HC:68,4G AGS:5,9G - AZÚCARES:24,4G - SAL:1,8G

17

SOPA CASERA DE PICADILLO/ NOODLE SOUP
SALTEADO ORIENTAL DE POLLO CON VERDURAS/ SAUTEED ORIENTAL CHICKEN WITH VEGETABLES
GELATINA DE FRESA/ JELLY

429,9KCAL - PROT:46,7G - LIP:10,4G - HC:36,0G AGS:2,3G - AZÚCARES:6,2G - SAL:2,1G

18

CREMA DE HORTALIZAS/ CREAM OF VEGETABLES SOUP
HUEVOS ESTRELLADOS CON CHORIZO/ FREID EGGS WITH CHORIZO
LACTEO / DAIRY DESSERT

554,9KCAL - PROT:24,1G - LIP:24,4G - HC:57,1G AGS:7,0G - AZÚCARES:27,5G - SAL:1,8G

19

SOPA CASERA DE AVE CON ARROZ/ CHICKEN SOUP WITH RICE
HAMBURGUESA CON TOMATE/ HAMBURGER WITH TOMATO SAUCE
PAPAS FRITAS/ FRITES
FRUTA/ FRUIT

724,5KCAL - PROT:24,2G - LIP:25,0G - HC:78,2G AGS:8,3G - AZÚCARES:19,8G - SAL:2,6G

22

CREMA BLANCA DOS LEGUMBRES/ CREAM OF LEGUME SOUP
ESPAGUETIS CON FRANKFURT/ SPAGUETTI WITH SAUSSAGES
FRUTA/ FRUIT

653,9KCAL - PROT:21,5G - LIP:12,9G - HC:105,0G AGS:2,5G - AZÚCARES:23,9G - SAL:1,5G

23

CALDO DE PAPAS Y CILANTRO/ POTATO SOUP
FILETE DE MERLUZA EMPANADA/ BREADED HAKE FISH
ENSALADA MIXTA/ MIXED SALAD
NATILLAS DE VAINILLA / VANILLA CUSTARD

678,7KCAL - PROT:44,0G - LIP:22,3G - HC:73,3G AGS:7,0G - AZÚCARES:24,2G - SAL:1,8G

24

CREMA DE VERDURAS/ CREAM OF VEGETABLE SOUP
ARROZ AMARILLO CON POLLO/ RICE WITH CHICKEN
FRUTA/ FRUIT

485,8KCAL - PROT:14,0G - LIP:7,8G - HC:86,1G AGS:1,2G - AZÚCARES:21,8G - SAL:1,2G

25

POTAJE DE ESPINACAS/ SPINACH STEW
CAPRICHOS DE CALAMAR/ BREADED SQUID
ENSALADA DE COL/ COL SALAD
LACTEO / DAIRY DESSERT

551,6KCAL - PROT:20,3G - LIP:25,7G - HC:54,9G AGS:5,2G - AZÚCARES:23,9G - SAL:3,0G

26

CREMA DE ARROZ CON ZANAHORIA Y PUERROS
CREMA OF RICE, CARROT AND LEEK SOUP
CERDO EN SALSA AGRIDULCE CON PIÑA/ PORK LOIN WITH BITTERSWEET WITH PINEAPPLE
PAPAS COCIDAS/ BOILED POTATO
FRUTA/ FRUIT

594,5KCAL - PROT:31,1G - LIP:20,3G - HC:67,1G AGS:4,4G - AZÚCARES:17,8G - SAL:1,7G

29

SOPA CASERA DE FIDEOS/ NOODLE SOUP
VARITAS DE MERLUZA/ HAKE FISH FINGER
ENSALADA AMERICANA/ AMERICAN SALAD
FRUTA/ FRUIT

588,8KCAL - PROT:19,9G - LIP:19,9G - HC:79,0G AGS:5,0G - AZÚCARES:23,4G - SAL:2,5G

30

RANCHO CANARIO/ TYPICAL CANARIAN STEW
TORTILLA ESPAÑOLA/ SPANISH OMELETTE
ENSALADA CON YORK/ SALAD WITH HAM
LACTEO/ DAIRY DESSERT

696,9KCAL - PROT:32,5G - LIP:29,8G - HC:71,1G AGS:7,4G - AZÚCARES:23,3G - SAL:1,8G

31

CREMA DE APIO, PUERRO Y ZANAHORIA/ CREAM OF CELERY, CARROT AND LEEK
TALLARINES CON POLLO EN SALSA CASERA
NOODLE WITH CHICKEN IN HOME MADE SAUCE
FRUTA/ FRUIT

489,9KCAL - PROT:17,5G - LIP:8,4G - HC:81,8G AGS:1,2G - AZÚCARES:23,8G - SAL:1,3G

Este mes es noticia



INICIAMOS NUESTRO PROYETO EDUCATIVO

