

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FELIZ NAVIDAD



03

CREMA DE ZANAHORIAS / CREAM OF CARROT SOUP
HAMBURGUESAS / BURGERS
ARROZ BLANCO CON KETCHUP / BOILED RICE WITH KETCHUP
FRUTA / FRUIT
427,0KCAL - PROT:25,4G - LIP:15,9G –
HC:44,0G AGS:3,1G - AZÚCARES:10,0G -
SAL:1,5G

04

LENTEJAS COMPUESTAS / LENTIL STEW INF:
PURÉ DE LENTEJAS / CREAM OF LENTIL SOUP
PALOMETA EN ADOBO / MARINATED BEEF
PISTO VERDURAS / STIR FRIED VEGETABLES
GELATINA CASERA / HOMEMADE JELLY
737,7KCAL - PROT:28,2G - LIP:22,1G - HC:101,9G
AGS:5,5G - AZÚCARES:30,9G - SAL:1,4G

05

SOPA MARAVILLA / SOUP
LOMO EN SALSA AGRIDULCE CON PIÑA /
LOIN IN SWEET & SOUR SAUCE
PAPAS AL VAPOR / STEAMED POTATOES
FRUTA / FRUIT
649,4KCAL - PROT:40,6G - LIP:22,0G –
HC:65,5G AGS:4,9G - AZÚCARES:21,7G - SAL:1,7G

06

FESTIVO

07

DIA NO LECTIVO

10

CREMA DE CALABACÍN / COURGETE
SOUP
FILETE RUSO CON KETCHUP/BATTERED
BEEF STEAKS WITH KETCHUP
ENSALADA AMERICANA / AMERICAN
SALAD
FRUTA / FRUIT
628,8KCAL - PROT:25,0G - LIP:24,1G –
HC:68,5G AGS:3,3G - AZÚCARES:24,1G - SAL:3,3G

11

SOPA DE FIDEO CON HIERBAHUERTO / PASTA
SOUP
MAGRO DE CERDO EN SALMOREJO/PORK IN
GARLIC SAUCE
PAPAS PANADERAS / SLICED ROAST POTATOES
YOGURT / YOGHURT
575,8KCAL - PROT:42,8G - LIP:21,6G - HC:50,8G
AGS:4,9G - AZÚCARES:4,8G - SAL:1,5G

12

POTAJE DE BERROS / CREAM OF WATERCRESS
SOUP
POLLO AL CHILINDRÓN / CHICKEN IN TOMATOE
SAUCE
ARROZ BLANCO / BOILED RICE
FRUTA / FRUIT
480,5KCAL - PROT:34,0G - LIP:12,7G - HC:52,8G
AGS:2,2G - AZÚCARES:13,1G - SAL:1,6G

13

MACARRONES BOLOÑESA / MACARONI
BOLOGNESE
ABADEJO A LA VIZCAINA / WHITE FISH IN
ONION & SWEET PEPPER SAUCE
VERDURAS AL AJILLO / GARLIC VEGETABLES
FRUTA / FRUIT
560,7KCAL - PROT:28,9G - LIP:16,4G - HC:70,6G
AGS:3,0G - AZÚCARES:21,2G - SAL:1,9G

14

CREMA DE PUERROS / CREAM OF LEEK SOUP
JAMONCITOS REBOZADOS / BATTERED CHICKEN
LEGS
TOMATES ALIÑADOS / SLICED TOMATOES IN
GARLIC & OIL
YOGURT / YOGHURT
631,6KCAL - PROT:28,5G - LIP:28,4G –
HC:62,4G AGS:6,3G - AZÚCARES:30,0G - SAL:2,1G

17

CREMA DE ZANAHORIA / CARROT SOUP
DORADO EN SALSA VERDE / WHITE FISH IN
GREEN SAUCE
PAPAS AL VAPOR / STEAMED POTATOES
FRUTA / FRUIT
653,9KCAL - PROT:21,5G - LIP:12,9G - HC:105,0G
AGS:2,5G - AZÚCARES:23,9G - SAL:1,5G

18

RANCHO CANARIO / CANARIAN STEW
TORTILLA PAISANA / SPANISH OMELETTE
WITH VEGETABLES
SALSA DE TOMATE CASERA / HOMEMADE
TOMATO SAUCE
YOGURT / YOGHURT
634,6KCAL - PROT:41,5G - LIP:23,3G - HC:61,6G
AGS:7,4G - AZÚCARES:31,0G - SAL:1,7G

19

SOPA DE FIDEOS / PASTA SOUP
LOMO EN SALSA DE MANZANA / PORK LOIN IN
APPLE SAUCE
VERDURAS AL VAPOR / STEAMED VEGETABLES
FRUTA / FRUIT
499,7KCAL - PROT:18,3G - LIP:22,9G - HC:51,5G
AGS:4,4G - AZÚCARES:22,5G - SAL:1,7G

20

POTAJE DE ESPINACAS / CREAM OF SPINACH
SOUP
PECHUGA DE POLLO EMPANADA / CHICKEN
BREAST IN BREADCRUMBS
ENSALADA VERDE / GREEN SALAD
FRUTA / FRUIT
680,7KCAL - PROT:30,6G - LIP:33,8G - HC:58,3G
AGS:6,3G - AZÚCARES:5,4G - SAL:2,5G

21

PURE DE VERDURAS / CREAM OF VEGETABLE
SOUP
PIZZA MARGARITA / MARGARITA PIZZA
SURTIDO NAVIDEÑO/ CHRISTMAS SWEETS
685,8KCAL - PROT:26,8G –
LIP:22,3G - HC:92,8G AGS:6,6G - AZÚCARES:27,3G -
SAL:2,8G