



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA NO LECTIVO

07

08
PURÉ DE VERDURAS / CREAM OF VEGETABLE SOUP
FILETE DE POLLO EMPANADO / CHICKEN IN BREADCRUMBS
ENSALADA GRIEGA / GREEK SALAD
NATILLAS / CUSTARD
760,8KCAL - PROT:37,9G - LIP:28,9G - HC:81,3G
AGS:4,5G - AZÚCARES:21,9G - SAL:2,2G

08

09
POTAJE DE LENTEJAS / CREAM OF VEGETABLE SOUP INF CREMA DE LENTEJAS
TERNERA A LA JARDINERA CON PAPAS / BEEF STEW WITH POTATOE
FRUTA / FRUIT
469,5KCAL - PROT:27,3G - LIP:12,1G - HC:60,1G
AGS:3,0G - AZÚCARES:34,3G - SAL:1,5G

09

10
SOPA DE TERNERA / BEEF SOUP
ATÚN EN ESCABECHE / TUNA IN MARINADE
PAPAS ARRUGADAS / CANARIAN POTATOES
FRUTA / FRUIT
627,0KCAL - PROT:24,7G - LIP:14,6G - HC:95,9G
AGS:4,3G - AZÚCARES:24,3G - SAL:1,3G

10

11
CREMA DE PUERROS / CREAM OF LEEK SOUP
TORTILLA ESPAÑOLA / SPANISH OMELETTE
SALSA DE TOMATE CASERA / HOMEMADE TOMATO SAUCE
YOGURT / YOGHURT
592,7KCAL - PROT:25,1G - LIP:27,2G - HC:58,7G
AGS:7,1G - AZÚCARES:30,9G - SAL:1,9G

11

14
SOPA DE AVE / CHICKEN SOUP
POLLO ASADO / ROAST CHICKEN
MENESTRA DE VERDURAS / VEGETABLE SATEE
FRUTA / FRUIT
617,4KCAL - PROT:37,8G - LIP:24,7G - HC:57,9G
AGS:5,3G - AZÚCARES:17,2G - SAL:1,5G

14

15
GARBANZOS COMPUESTOS INF PURÉ DE GARBANZOS / CHICKPEA STEW
FILETE DE MERLUZA EMPANADA / FISH IN BREADCRUMBS
ENSALADA ANDALUZA / SALAD IN ANDALUSIAN STYLE
YOGURT / YOGHURT
734,8KCAL - PROT:34,2G - LIP:28,4G - HC:81,1G
AGS:6,0G - AZÚCARES:23,3G - SAL:1,3G

15

16
POTAJE DE BERROS / CREAM OF WATERCRESS SOUP
HUEVOS ESTRELLADOS CON SALCHICHAS Y KETCHUP
SCRAMBLED EGGS WITH CHIPS & SAUSAGES
FRUTA / FRUIT
478,2KCAL - PROT:29,5G - LIP:27,3G - HC:26,0G
AGS:6,9G - AZÚCARES:3,2G - SAL:2,2G

16

17
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA / PASTA WITH TOMATO & BASIL
LOMO EN SALSA DE NARANJA / PORK LOIN IN ORANGE SAUCE
PAPAS PARISINAS / POTATOES
FRUTA / FRUIT
652,1KCAL - PROT:34,6G - LIP:20,3G - HC:77,5G
AGS:4,6G - AZÚCARES:24,6G - SAL:1,9G

17

18
CREMA DE VERDURAS / CREAM OF VEGETABLE
PIZZA REINA / PIZZA WITH HAM & MUSHROOMS
YOGURT / YOGHURT
684,7KCAL - PROT:25,9G - LIP:21,8G - HC:93,5G
AGS:6,7G - AZÚCARES:29,0G - SAL:2,9G

18

21
RANCHO CANARIO / CANARIAN STEW
CORDON BLEU DE PESCADO EMPANADO / BREADED FISH STUFFED WITH HAM AND CHEESE
ENSALADA MEDITERRANEA / MEDITERRANEAN SALAD
FRUTA / FRUIT
665,5KCAL - PROT:38,0G - LIP:24,3G - HC:68,8G
AGS:2,8G - AZÚCARES:20,7G - SAL:1,8G

21

22
CREMA DE PUERRO, COL Y ZANAHORIA / CREAM OF LEEK, CABBAGE & CARROT
ALBONDIGAS CON TOMATE / MEATBALL IN TOMATO SAUCE
ARROZ BLANCO / BOILED RICE
GELATINA CASERA / HOMEMADE JELLY
657,2KCAL - PROT:27,6G - LIP:27,4G - HC:71,5G
AGS:6,8G - AZÚCARES:9,6G - SAL:3,1G

22

23
SOPA DE PESCADO / FISH SOUP
ESTOFADO DE POLLO CON PAPAS / CHICKEN STEW WITH POTATOES
FRUTA / FRUIT
437,4KCAL - PROT:35,9G - LIP:10,4G - HC:48,6G
AGS:1,8G - AZÚCARES:7,2G - SAL:1,3G

23

24
FABADA / BEAN STEW INF: CREMA DE JUDÍAS / CREAM OF BEAN SOUP
FOGONERO SALSA DE CHAMPIÑONES / WHITE FISH IN MUSHROOM SAUCE
PAPAS AL VAPOR / STEAMED POTATOES
FRUTA / FRUIT
535,6KCAL - PROT:30,8G - LIP:11,6G - HC:66,9G
AGS:1,5G - AZÚCARES:16,6G - SAL:1,6G

24

25
CREMA DE CALABAZA / CREAM OF PUMPKIN CROQUETAS DE JAMÓN / HAM CROQUETTES
TOMATES ALIÑADOS / SLICED TOMATOES IN GARLIC & OIL
YOGURT / YOGHURT
567,8KCAL - PROT:16,0G - LIP:22,0G - HC:73,1G
AGS:5,2G - AZÚCARES:35,1G - SAL:4,1G

25

28
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

28

29
LENTEJAS COMPUESTAS / LENTIL STEW
INF: PURÉ DE LENTEJAS / CREAM OF LENTIL SOUP
PALOMETA EN ADOBO / MARINATED BEEF
PISTO VERDURAS / STIR FRIED VEGETABLES DULCES / CAKE
737,7KCAL - PROT:28,2G - LIP:22,1G - HC:101,9G
AGS:5,5G - AZÚCARES:30,9G - SAL:1,4G

29

30
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

30

31
CREMA DE ACELGAS / CHARD CREAM
CORDON BLUE / CORDON BLUE
ENSALADA CAPRESSE / CAPRESSE SALAD
FRUTA / FRUIT
780,9KCAL - PROT:44,1G - LIP:34,0G - HC:71,0G
AGS:2,7G - AZÚCARES:20,6G - SAL:1,5G

31