

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

ARROZ CON VERDURAS / RICE WITH VEGETABLES
HAMBURGUESAS / BURGERS
PAPAS FRITAS/CHIPS
PAN
FRUTA
667,8Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,0g - HC:84,4g
AGS:5,5g - Azúcares:13,6g - Sal:1,2g

02

LENTEJAS COMPUESTAS / LENTIL STEW
INF: PURÉ DE LENTEJAS / CREAM OF LENTIL SOUP
PALOMETA EN ADOBO / MARINATED BEEF
PISTO VERDURAS / STIR FRIED VEGETABLES
YOGURT/YOGHURT
509,5Kcal - Prot:37,6g - Lip:18,4g - HC:45,3g
AGS:3,4g - Azúcares:4,9g - Sal:1,6g

03

SOPA CASERA DE PICADILLO/SOUP
LOMO EN SALSA AGRIDULCE CON PIÑA / LOIN IN SWEET & SOUR SAUCE
PAPAS AL VAPOR / STEAMED POTATOES
FRUTA / FRUIT
600,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:19,5g - HC:66,8g
AGS:4,8g - Azúcares:19,4g - Sal:1,6g

04

CREMA DE ACELGAS / CHARD CREAM
CORDON BLUE / CORDON BLUE
ENSALADA MIXTA / SALAD
FRUTA / FRUIT
756,2Kcal - Prot:39,4g - Lip:35,1g - HC:66,6g
AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

05

PURÉ DE ZANAHORIAS / CREAM OF CARROT SOUP
REVUELTO DE VERDURAS Y PAPAS FRITAS / SCRAMBLED EGGS WITH VEGETABLES & CHIPS
YOGURT / YOGHURT
511,5Kcal - Prot:25,7g - Lip:22,2g - HC:49,7g
AGS:6,8g - Azúcares:28,8g - Sal:2,1g

08

CREMA DE CALABAZA / CREAM OF PUMPKIN
FILETE RUSO CON KETCHUP/BATTERED BEEF STEAK WITH KETCHUP
ENSALADA AMERICANA / AMERICAN SALAD
FRUTA / FRUIT
588,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:23,8g - HC:59,5g
AGS:3,3g - Azúcares:18,0g - Sal:3,4g

09

SOPA DE FIDEO CON HIERBAHUERTO / PASTA SOUP
MAGRO DE CERDO EN SALMOREJO/PORK IN GARLIC SAUCE
PAPAS PANADERAS / SLICED ROAST POTATOES
YOGURT / YOGHURT
685,7Kcal - Prot:41,1g - Lip:25,8g - HC:70,3g
AGS:7,5g - Azúcares:24,3g - Sal:1,7g

10

POTAJE DE BERROS / CREAM OF WATERCRESS SOUP
POLLO AL CHILINDRÓN / CHICKEN IN TOMATOE SAUCE
ARROZ BLANCO / BOILED RICE
FRUTA / FRUIT
640,9Kcal - Prot:37,7g - Lip:22,8g - HC:64,6g
AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

11

MACARRONES CON TOMATE / MACARONI WITH TOMATOES SAUCE
FOGONERO A LA VIZCAINA / WHITE FISH IN ONION & SWEET PEPPER SAUCE
VERDURAS AL AJILLO / GARLIC VEGETABLES
FRUTA / FRUIT
509,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:11,8g - HC:72,1g
AGS:1,5g - Azúcares:22,1g - Sal:1,5g

12

CREMA DE VERDURAS / CREAM OF VEGETABLE
CAPRICHOS DE CALAMAR / BATTERED SQUIDS
PAPAS AL VAPOR Y MAHONESA /STEAMED POTATOES & MAYONAISE
YOGURT / YOGHURT
612,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:28,9g - HC:66,6g
AGS:7,3g - Azúcares:30,2g - Sal:2,2g

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

19

SEMANA SANTA

22

SEMANA SANTA

23

CREMA DE COL Y CALABAZA / CREAM OF CABBAGE AND PUMPKIN
PESCADO EMPANADO / FISH BREADCRUMBS
TOMATES ALIÑADOS / SLICED TOMATOES IN GARLIC & OIL
YOGURT / YOGHURT
629,3Kcal - Prot:18,0g - Lip:23,8g - HC:83,0g
AGS:3,1g - Azúcares:18,3g - Sal:2,8g

24

SOPA DE PESCADO / FISH SOUP
PAVO A LA JARDINERA / TURKEY WITH VEGETABLES
FRUTA / FRUIT
500,6Kcal - Prot:38,1g - Lip:14,3g - HC:52,1g
AGS:4,4g - Azúcares:30,4g - Sal:1,6g

25

POTAJE DE JUDIAS / BEAN STEW
LOMO EN SALSA CON CIRUELAS / ROAST PORK LOIN IN PLUM SAUCE
VERDURAS AL AJILLO / GARLIC VEGETABLES
FRUTA / FRUIT
525,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,6g - HC:57,4g
AGS:4,1g - Azúcares:21,9g - Sal:8,4g

26

CREMA DE ESPINACAS / CREAM OF SPINACH
TORTILLA PAISANA / SPANISH OMELETTE WITH VEGETABLES
HELADO/ ICE CREAM
364,8Kcal - Prot:14,3g - Lip:11,1g - HC:46,5g
AGS:3,5g - Azúcares:23,2g - Sal:1,4g

29

CREMA DE ZANAHORIA Y APIO / CREAM OF CARROT AND SELERD
ARROZ A LA CUBANA / CUBAN RICE
FRUTA / FRUIT
548,2Kcal - Prot:16,4g - Lip:14,0g - HC:85,7g
AGS:3,0g - Azúcares:23,0g - Sal:1,3g

30


POTAJE DE VERDURAS
FOGONERO EN SALSA DE PIMIENTOS
GNNOCHIS AL PESTO
HELADO

NUESTRO PROYECTO

