

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**02**

CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN  
PUMPKIN CREAM/  
LOMO AL AJILLO/GARLIC PORK LOIN  
ENSALADA MIXTA/ MIXED SALAD  
FRUTA /FRUIT  
436,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:19,3g - HC:35,6g

**03**

SOPA DE COCIDO/ COOKED SOUP  
POLLO AL CHILINDRÓN CON ARROZ  
SALTEADO / CHILINDRON CHICKEN WITH  
SAUCED RICE  
NATILLAS/ CUSTARD  
749,3Kcal - Prot:34,7g - Lip:41,2g - HC:56,7g

**04**

POTAJE DE JUDIAS/ JEWISH POTAGE  
PALOMETA EN ADOBO CON COLIFLOR AL  
AJOARRIERO / MARINATED FISH WITH  
GARLIC CAULIFLOWER  
FRUTA / FRUIT  
544,5Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,9g -  
HC:58,1g

**05**

CREMA DE PUERROS/ CREAM OF LEEKS  
HAMBURGUESAS MIXTAS CON PAPAS FRITAS/  
HAMBURGUER WITH POTATOES  
FRUTA /FRUIT  
756,3Kcal - Prot:30,1g - Lip:29,5g -  
HC:89,3g

**06**

POTAJE DE VERDURAS / VEGETABLE SOUP  
TORTILLA ESPAÑOLA CON SALSAS DE TOMATE/  
OMELETTE  
YOGUR / YOGURT  
566,0Kcal - Prot:16,5g - Lip:22,0g -HC:72,2g

**09**

POTAJE DE ESPINACAS/ SPINACLE POTAGE  
REVUELTO CON JUDÍAS VERDES Y JAMÓN/  
EGG WITH GREEN BEANS AND YORK HAM  
PAPAS DADOS/POTATOES  
FRUTA/FRUIT  
606,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:27,2g - HC:61,8g

**10**

GARBANZOS COMPUESTOS/  
ATÚN EN ESCABECHE / MARINATED TUNA  
PAPAS ARRUGADAS / WRINKLED POTATOES  
YOGUR / YOGURT  
543,5Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,4g - HC:67,5g

**11**

MACARRONES CON TOMATE/PASTA WITH  
TOMATOES  
PAVO ASADO/ ROAST TURKEY  
ENSALADA ANDALUZA/SALAD  
FRUTA / FRUIT  
455,1Kcal - Prot:34,4g - Lip:13,4g - HC:47,5g

**12**

SOPA DE AVE/ CHICKEN SOUP  
MAGRO DE CERDO BRASEADO CON  
ZANAHORIAS / BRASSED PORK WITH CARROTS  
FRUTA / FRUIT  
658,3Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,1g - HC:84,7g

**13**

CREMA DE HORTALIZAS/ CREAM OF VEGETABLES  
PESCADO EMPANADO/ BREADED FISH  
TOMATES ALIÑADOS/ TOMATO SALAD  
YOGUR/YOGURT  
705,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:23,7g - HC:94,1g

**16**

CREMA DE COL, APIO Y ZANAHORIA/ APIO  
AND CARROT POTAGE  
ARROZ A LA CUBANA/RICE WITH  
SAUSAGES,EGG AND TOMATO  
FRUTA /FRUIT  
758,6Kcal - Prot:27,9g - Lip:34,4g - HC:80,6g

**17**

SOPA DE TERNERA / TERNERA MEAT SOUP  
FOGONERO EN SALSAS DE PIMIENTOS/  
FISH IN PEPPER SAUCE  
PAPAS AL VAPOR/POTATOES  
YOGUR/YOGURT  
697,1Kcal - Prot:38,3g - Lip:27,0g - HC:69,8g

**18**

LENTEJAS ESTOFADAS/  
STEWED LENTILS  
ESTOFADO DE POLLO/  
CHICKEN STEW  
FRUTA / FRUIT  
466,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:11,2g - HC:62,4g

**19**

POTAJE DE VERDURAS/ VEGETABLE SOUP  
LOMO EN SALSAS A LA NARANJA CON VERDURAS  
SALTEADAS / PORK MEAT IN ORANGE SAUCE  
WITH SAUCED VEGETABLES  
FRUTA / FRUIT  
729,1Kcal - Prot:42,2g - Lip:31,9g - HC:65,1g

**20**

CREMA DE ZANAHORIA/ CARROT CREAM  
CANELONES DE ATÚN/ TUNA CANNELONI  
YOGUR / YOGURT  
511,9Kcal - Prot:25,8g - Lip:22,0g - HC:51,7g

**23**

RANCHO CANARIO  
POLLO ASADO/  
GRILLED CHICKEN  
ENSALADA WALDORF/SALAD  
FRUTA /FRUIT  
615,6Kcal - Prot:38,7g - Lip:25,0g -  
HC:55,1g

**24**

POTAJE DE BERROS/ WATERCRESS SOUP  
MERLUZA EN SALSAS VERDES/ FISH IN GREEN SAUCE  
PAPAS AL VAPOR/POTATOES  
YOGUR/YOGURT  
682,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:30,8g -  
HC:75,0g

**25**

SOPA DE PESCADO/ FISH SOUP  
TERNERA A LA JARDINERA/ TERNERA WITH  
VEGETABLES AND SAUCE  
FRUTA / FRUIT  
582,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:23,8g - HC:70,7g

**26**

JUDÍAS COMPUESTAS/ COMPOSITE BEANS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE/ MEATBALLS  
WITH TOMATO  
ARROZ BLANCO /RICE  
FRUTA / FRUIT  
603,0Kcal - Prot:35,2g - Lip:21,7g - HC:63,6g

**27**

CREMA DE CALABAZA/ PUMPKIN CREAM  
PIZZA DE ATÚN  
YOGUR / YOGURT  
606,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:27,2g - HC:61,8g

**30**

**CLUB NUTRIFRIENDS**  
CREMA DE HORTALIZAS/ CREAM OF  
VEGETABLES  
**TOSTA MARINERA GRATINADA /  
GRATINATED MARINE TOAST**  
FRUTA /FRUIT  
368,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:11,2g -  
HC:41,4g -

**31**

SOPA DE FIDEOS/ NOODLE SOUP  
CERDO EN ADOBO CON PAPAS PARISINAS  
/ PORK MEAT AOBADA WITH PARISINE  
POTATOES  
YOGUR/YOGURT  
650,4Kcal - Prot:38,8g - Lip:26,5g -  
HC:63,0g

