

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

CREMA DE CALABAZA / CREAM OF PUMPKIN
FILETE RUSO CON KETCHUP/BATTERED BEEF STEAKS 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

SOPA DE FIDEO CON HIERBAHUERTO / PASTA SOUP
CINTA DE LOMO CON SALSAS DE CIRUELAS/ ROAST PORK LOIN IN PLUM 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

POTAJE DE BERROS / CREAM OF WATERCRESS 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

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

CREMA DE ESPINACAS / CREAM OF SPINACH
NUGGETS DE POLLO/ NUGGETS
TOMATES ALIÑADOS / SLICED TOMATOES IN GARLIC & OIL HELADO/ ICE CREAM
364,8Kcal - Prot:14,3g - Lip:11,1g - HC:46,5g AGS:3,5g - Azúcares:23,2g - Sal:1,4g

10

11

12

13

14

CREMA DE ZANAHORIA / CARROT SOUP
PESCADO EN SALSAS 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

RANCHO CANARIO / CANARIAN STEW
TORTILLA PAISANA / SPANISH OMELETTE WITH VEGETABLES
SALSAS 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

SOPA DE FIDEOS / PASTA SOUP
ALBONDIGAS CON SALSAS DE TOMATE/ MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
ARROZ BLANCO / BOILED RICE FRUTA / FRUIT
639,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:23,9g - HC:71,4g AGS:6,2g - Azúcares:19,9g - Sal:2,9g

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

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

17

18

19

20

21

CREMA DE CALABACÍN / COURGETE SOUP
SAN JACOBOS / CHEESE AND HAM IN BREADCRUMBS
ENSALADA MIXTA / MIXED SALAD FRUTA / FRUIT
653,9KCAL - PROT:21,5G - LIP:12,9G - HC:105,0G AGS:2,5G - AZÚCARES:23,9G - SAL:1,5G

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

SOPA DE PESCADO / FISH SOUP
POLLO AL CHILINDRÓN / CHICKEN IN TOMATO 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

POTAJE DE JUDIAS / BEAN STEW
ESTOFADO DE CERDO/ PORK STEW FRUTA / FRUIT
525,5Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,6g - HC:57,4g AGS:4,1g - Azúcares:21,9g - Sal:8,4g

PURE DE VERDURAS / CREAM OF VEGETABLE SOUP
PIZZA MARGARITA / MARGARITA PIZZA
HELADO / ICE CREAM
611,6KCAL - PROT:28,5G LIP:20,3G - HC:92,8G AGS:6,6G - AZÚCARES:27,3G - SAL:2,8G

24

25

26

27

28

29

30