



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

06

CREMA DE APIO Y ZANAHORIAS / CREAM OF CARROT AND CELERY
MERLUZA REBOZADA / BATTERED HAKE
PAPAS AL VAPOR Y MAHONESA / STEAMED POTATOES WITH MAYONAISE
FRUTA / FRUIT
PAN / BREAD
588,8Kcal - Prot:21,2g - Lip:20,4g - HC:76,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g

07

PURÉ DE VERDURAS / CREAM OF VEGETABLE SOUP
CALDERETA DE TERNERA / BEEF STEW
NATILLAS / CUSTARD
PAN / BREAD
730,8Kcal - Prot:29,5g - Lip:34,8g - HC:71,7g AGS:12,4g - Azúcares:34,7g - Sal:1,8g

08

POTAJE DE LENTEJAS / CREAM OF VEGETABLE SOUP INF CREMA DE LENTEJAS
PECHUGA EMPANADA / CHICKEN IN BREADCRUMBS
ENSALADA GRIEGA / GREEK SALAD
FRUTA / FRUIT
PAN / BREAD
816,2Kcal - Prot:39,5g - Lip:29,1g - HC:92,9g AGS:4,5g - Azúcares:22,3g - Sal:2,5g

09

SOPA DE TERNERA / BEEF SOUP
ATÚN EN ESCABECHE / TUNA IN MARINADE
PAPAS ARRUGADAS / CANARIAN POTATOES
FRUTA / FRUIT
PAN / BREAD
769,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:31,5g - HC:85,2g AGS:5,0g - Azúcares:20,8g - Sal:11,5g

10

CREMA DE PUERROS / CREAM OF LEEK SOUP
TORTILLA ESPAÑOLA / SPANISH OMELETTE
SALSA DE TOMATE CASERA / HOMEMADE TOMATO SAUCE
YOGURT / YOGHURT
PAN / BREAD
648,1Kcal - Prot:26,6g - Lip:27,4g - HC:70,3g AGS:7,1g - Azúcares:31,3g - Sal:2,4g

11

DÍA NO LECTIVO

12

FESTIVO

13

POTAJE DE BERROS / CREAM OF WATERCRESS SOUP
HUEVOS ESTRELLADOS CON PAPAS Y VERDURAS
SCRAMBLED EGGS WITH CHIPS & VEGETABLE
GELATINA CASERA / HOMEMADE JELLY
PAN / BREAD
493,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:21,9g - HC:44,4g AGS:5,1g - Azúcares:8,0g - Sal:2,6g

14

FUSSILI CON TOMATE Y ALBAHACA / FUSSILI WITH TOMATO & BASIL
POLLO ASADO / ROAST CHICKEN
ENSALADA WALDORF / WALDORF SALAD
FRUTA / FRUIT
PAN / BREAD
713,2Kcal - Prot:38,9g - Lip:23,4g - HC:83,1g AGS:5,0g - Azúcares:23,0g - Sal:1,8g

15

CREMA DE VERDURAS / CREAM OF VEGETABLE
CROQUETAS DE BACLAO / FISH CROQUETTES
PISTO VERDURAS / STIR FRIED VEGETABLES
YOGURT / YOGHURT
PAN / BREAD
784,6Kcal - Prot:21,8g - Lip:25,6g - HC:114,4g AGS:6,6g - Azúcares:30,9g - Sal:4,3g

16

RANCHO CANARIO / CANARIAN STEW
FILETE DE CERDO EMPANADO / PORK FILET IN BREADCRUMBS
ENSALADA CAPRESSE / CAPRESSE SALAD
FRUTA / FRUIT
PAN / BREAD
721,8Kcal - Prot:39,6g - Lip:24,6g - HC:80,4g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:2,1g

17

CREMA DE PUERRO, COL Y ZANAHORIA / CREAM OF LEEK, CABBAGE & CARROT
ALBONDIGAS CON TOMATE / MEATBALL IN TOMATO SAUCE
ARROZ BLANCO / BOILED RICE
DULCES / CAKE
PAN / BREAD
706,7Kcal - Prot:28,7g - Lip:27,5g - HC:82,3g AGS:6,8g - Azúcares:9,2g - Sal:3,4g

18

SOPA DE PESCADO / FISH SOUP
LOMO EN SALSA AGRIDULCE / LOIN IN SWEET & SOUR SAUCE
SALTEADO DE VERDURAS
FRUTA / FRUIT
PAN / BREAD
563,6Kcal - Prot:34,0g - Lip:20,8g - HC:57,6g AGS:4,5g - Azúcares:10,7g - Sal:1,9g

19

FABADA / BEAN STEW
INF: CREMA DE JUDÍAS / CREAM OF BEAN SOUP
FOGONERO EN SALSA DE SETAS / WHITE FISH IN MUSHROOM SAUCE
PAPAS AL VAPOR / STEAMED POTATOES
FRUTA / FRUIT
PAN / BREAD
571,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,5g - HC:77,6g AGS:1,5g - Azúcares:16,2g - Sal:1,9

20

PURÉ DE APIO Y ZANAHORIA / CREAM OF CELERY & CARROT SOUP
PIZZA DE ATÚN / PIZZA TUNA
YOGURT / YOGHURT
PAN / BREAD
740,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:22,0g - HC:104,8g AGS:6,7g - Azúcares:29,2g - Sal:3,3g

21

SOPA DE FIDEO CON HIERBAHUERTO/PASTA SOUP
PALOMETA EN ADOBO / MARINATED BEEF
PAPAS ARRUGADAS / CANARIAN POTATOES
FRUTA / FRUIT
PAN / BREAD
540,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:17,2g - HC:66,0g AGS:3,3g - Azúcares:10,1g - Sal:11,2g

22

ARROZ CON VERDURAS / RICE WITH VEGETABLES
HAMBURGUESAS / BURGERS
TOMATES ALIÑADOS / SLICED TOMATOES IN GARLIC & OIL
YOGURT / YOGHURT
PAN / BREAD
700,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:18,7g - HC:100,6g AGS:5,0g - Azúcares:32,4g - Sal:1,6g

23

LENTEJAS CASTELLANAS / LENTIL STEW
INF: PURÉ DE LENTEJAS / CREAM OF LENTIL SOUP
ESTOFADO DE POLLO / CHICKEN STEW
FRUTA / FRUIT
PAN / BREAD
721,8Kcal - Prot:45,1g - Lip:21,7g - HC:80,9g AGS:5,1g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g

24

25