



(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
				Alubias pintas estofadas Filete de lomo en salsa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Stewed pinto beans Loin steak in gravy with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos	(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Kcal: 572 HC: 71 Prot: 37 Lip: 17
Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Riojana style potatoes Battered & fried hake with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Sopa de pescado con arroz Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y tomate Yogur y pan Fish soup with rice Baked chicken drumsticks with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Cream of zucchini Meatballs with vegetables Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Espaguetis salteados con cebolla y chorizo Huevos revueltos con patatas, jamón y champiñones con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Spaghetti sautéed with onions & chorizo sausage Scrambled eggs with potatoes, ham & mushrooms with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta	Garbanzos estofados Merlán al horno con patatas panaderas Fruta y pan Stewed chickpeas Baked whiting with poor man's potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (*) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Lácteos	(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta	Kcal: 654 HC: 71 Prot: 30 Lip: 26
Arroz napolitana Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Cooked ham omelette with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Crema de zanahoria y calabaza Rape a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Battered & fried monkfish with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Fruta	Judías verdes con tomate Estofado de ternera con patatas dado Yogur y pan Green beans with tomatoes Beef stew with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcal: 699 HC: 76 Prot: 33 Lip: 31
Sopa de ave Merluza en salsa verde con salteado de verduras con tomate Fruta y pan Chicken soup Hake in green sauce with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta	Alubias blancas estofadas Pinchos morunos con arroz salteado con ajo y perejil Yogur y pan Stewed white beans Shish-kabab with sautéed rice with garlic and parsley Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta	Crema de puerros Palometa a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Cream of leek Battered & fried pomfret with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Coliflor con bechamel Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Cauliflower with white sauce Spanish potato omelette with lettuce & grated carrots Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	MENÚ FIN DE CURSO Arroz con tomate Hamburguesas con patatas fritas Natillas y pan Rice with tomato sauce Hamburger with french fries Custard and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcal: 668 HC: 74 Prot: 28 Lip: 28
(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0