

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Este mes es noticia



PROYECTO EDUCATIVO:



CREAMOS MÓVILES
Y AVIONES DEL FUTURO

FESTIVO

01

SOUP/SOPA DE FIDEOS
CHICKEN WITH CURRY/POLLO AL CURRY
WHITE RICE/ ARROZ BLANCO
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
726,0Kcal - Prot:40,4g - Lip:24,7g - HC:84,2g AGS:8,0g -
Azúcares:23,4g - Sal:2,0g

02

COURGETTE AND LEEK CREAM/CREMA CALABACIN
Y PUERRO
FISH CHURROS/CHURROS DE PESCADO
TOMATO SALAD/ENSALADA DE TOMATE
CHOCOLATE MOUSSE/ MOUSSE CHOCOLATE
BREAD/ PAN
389,6Kcal - Prot:9,3g - Lip:16,9g - HC:48,0g AGS:3,9g -
Azúcares:15,3g - Sal:1,4g

03

06

SPINACH CREAM/CREMA DE ESPINACAS
PASTA WITH MUSHROOMS AND HAM/ESPIRALES
CON CHAMPIÑONES
Y JAMÓN
FRUIT/ FRUTA
BREAD/ PAN
489,1Kcal - Prot:17,0g - Lip:8,7g - HC:80,1g AGS:1,1g -
Azúcares:9,8g - Sal:1,6g

07

VEGETABLES SOUP/SOPA DE VERDURAS CON
FIDEOS
CHICKEN, CHICKPEA AND POTATO STEW / ROPA
VIEJA
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
641,7Kcal - Prot:35,6g - Lip:16,5g - HC:84,2g AGS:4,4g -
Azúcares:25,1g - Sal:1,6g

08

BEANS STEW/ POTAJE DE JUDÍAS
BATTER CHICKEN DRUMSTICKS JAMONCITO DE
POLLO REBOZADOS
SALAD/ ENSALADA
FRUIT/FRUTA
BREAD/ PAN
621,9Kcal - Prot:31,3g - Lip:18,5g - HC:74,2g AGS:1,6g -
Azúcares:19,4g - Sal:1,3g

09

COURGETTE CREAM/PURÉ DE CALABACÍN CON
PAPAS
HAKE WITH SAUCE/MERLUZA EN SALSA VERDE
BOILED POTATOES/ PAPAS AL VAPOR
YOGURT/YOGUR
BREAD/ PAN
565,6Kcal - Prot:30,5g - Lip:15,4g - HC:73,2g AGS:4,1g -
Azúcares:24,8g - Sal:1,9g

10

CARROTS CREAM/CREMA DE ZANAHORIAS
RICE WITH SAUSAGES, EGGS AND TOMATO
SAUCE / ARROZ A LA CUBANA
FRUIT/FRUTA
BREAD/ PAN
627,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:14,2g - HC:102,1g AGS:2,9g -
Azúcares:28,5g - Sal:1,7g

13

CHARD CREAM/CREMA DE ACELGAS
HAM CROQUETTE/CROQUETAS DE JAMÓN
LETTUCE AND CORN SALAD
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUIT/FRUTA
BREAD/ PAN
573,3Kcal - Prot:12,5g - Lip:18,4g - HC:83,1g AGS:2,8g -
Azúcares:27,5g - Sal:4,3g

14

CHICKPEA STEW/GARBANZOS COMPUESTOS
FISH WITH VISCAINE SAUCE/ PESCADO A LA
VIZCAINA
PILAF RICE/ARROZ PILAF
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
782,3Kcal - Prot:40,8g - Lip:24,0g - HC:95,5g AGS:7,9g -
Azúcares:26,2g - Sal:2,5g

15

SOUP/ SOPA CASTELLANA
SAUTÉED CHICKEN WITH VEGETABLES
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS
HOMEMADE JELLY/ GELATINA CASERA
BREAD/PAN
551,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:13,1g - HC:66,3g AGS:3,6g -
Azúcares:35,9g - Sal:2,8g

16

VEGETABLES CREAM/ CREMA DE HORTALIZAS
SPANISH OMELETTE WITH ONION/TORTILLA
ESPAÑOLA CON CEBOLLA
TOMATO SALAD/ ENSALADA DE TOMATES
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
628,1Kcal - Prot:25,5g - Lip:27,2g - HC:67,4g AGS:7,2g -
Azúcares:29,1g - Sal:2,2g

17

CARROTS AND PUMPKIN CREAM/
CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABAZA
MEAT IN A GARLIC SAUCE/MAGRO AL AJILLO
FRIED POTATOES/PAPAS FRITAS
FRUIT/FRUTA
BREAD/ PAN
643,2Kcal - Prot:32,4g - Lip:25,5g - HC:67,6g AGS:6,2g -
Azúcares:21,2g - Sal:1,9g

20

CHICKEN CREAM/ CREMA DE AVE REINA
PASTA WITH BOLOGNESE SAUCE/ MACARRONES
BOLOÑESA
FRUIT/FRUTA
BREAD/PAN
643,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:16,9g - HC:93,4g AGS:4,1g -
Azúcares:21,6g - Sal:1,4g

21

MEAT SOUP/SOPA DE PICADILLO
HAKE WITH GALICIAN SAUCE AND
POTATOES/MERLUZA A LA GALLEGA CON PAPAS
HOMEMADE CUSTARD/NATILLA CASERA
BREAD/PAN
529,1Kcal - Prot:29,7g - Lip:10,2g - HC:78,0g AGS:2,5g -
Azúcares:30,1g - Sal:1,7g

22

VEGETABLES CREAM/ PURÉ DE VERDURAS
CHICKEN PAELLA /PAELLA DE POLLO
FRUIT/FRUTA
BREAD/ PAN
543,3Kcal - Prot:15,4g - Lip:8,0g - HC:98,9g AGS:1,2g -
Azúcares:22,5g - Sal:1,4g

23

SPINACH STEW/POTAJE DE ESPINACAS
SAN JACOBO/ SAN JACOBO
LETTUCE,CABAGGE AND CARROT SALAD
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
YOGURT/YOGUR
BREAD/ PAN
696,8Kcal - Prot:19,2g - Lip:29,3g - HC:82,4g AGS:6,6g -
Azúcares:31,9g - Sal:2,7g

24

RICE CREAM WITH CARROT AND LEEK
CREMA DE ARROZ CON ZANAHORIA Y PUERRO
FILET WITH MUSTARD SAUCE
CINTA DE LOMO EN SALSA DE MOSTAZA
BOILED POTATO/ PAPA COCIDA
FRUIT/FRUTA
BREAD/ PAN
658,5Kcal - Prot:33,3g - Lip:22,1g - HC:78,0g AGS:5,7g -
Azúcares:17,0g - Sal:2,4g

27

SOUP OF NOODLES/SOPA CASERA DE FIDEOS
HAKE SITCKS/VARITAS DE MERLUZA
SALAD/ENSALADA MIXTA
FRUIT/ FRUTA
BREAD/ PAN
577,6Kcal - Prot:20,0g - Lip:18,7g - HC:79,1g AGS:4,8g -
Azúcares:16,1g - Sal:2,6g

28

CHICKPEA STEW/RANCHO CANARIO
SPANISH OMELETTE/TORTILLA ESPAÑOLA
TOMATOES SALAD/ENSALADA DE TOMATES
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
744,1Kcal - Prot:32,9g - Lip:29,6g - HC:82,5g
AGS:7,4g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

29

CELERY, LEEK, AND CARROT CREAM
CREMA DE APIO, PUERRO Y ZANAHORIA
NOODLES WITH CHICKEN AND VEGETABLES
/TALLARINES CON POLLO Y VERDURAS
FRUIT/FRUTA
BREAD/ PAN
505,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:8,6g - HC:84,0g AGS:1,3g
- Azúcares:15,5g - Sal:1,6g

30

CHICKEN SOUP/SOPA CASERA DE AVE
BEEF STEW WITH VEGETABLES/ESTOFADO DE
TERNERA CON VERDURAS
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
777,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:36,3g - HC:70,3g
AGS:14,2g - Azúcares:24,8g - Sal:1,7g