

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ESTE MES ES NOTICIA



01



02

PROYECTO EDUCATIVO:

CREAMOS UNA MÁQUINA DEL TIEMPO

03

04

05

08

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

09

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

10

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

11

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

12

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

15

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

16

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

17

VEGETABLES CREAM/ PURÉ DE VERDURAS
RICE ANDCHICKEN /ARROZ AMARILLO CON
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

18

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

19

RICE CREAM WITH CARROT AND LEEK
CREMA DE ARROZ CON ZANAHORIA Y PUERRO
FILET WITH MUSTARD SAUCE
CINTA DE LOMO EN SALSA DE MOSTAZA
BOILRD 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

22

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

23

CHICKPEA STEW/RANCHO CANARIO
SCRAMBLED EGGS WICH HAM AND
MUSHROOMS/ REVUELTO DE CHAMPIÑONES
Y JAMÓN
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
744,1Kcal - Prot:32,9g - Lip:29,6g - HC:82,5g AGS:7,4g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

24

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

25

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

26

WATERCRESS STEW/ POTAJE DE BERROS
SEAFOOD PAELLA/PAELLA MARINERA
FRUIT/FRUTA
BREAD/ PAN
575,6Kcal - Prot:16,1g - Lip:8,2g - HC:104,1g AGS:1,3g - Azúcares:21,9g - Sal:1,5g

29

COURGETTE CREAM/CREMA DE CALABACIN
MEATBALLS WITH SAUCE/ ALBONDIGAS A LA
JARDINERA
PILAF RICE/ARROZ PILAF
FRUIT/ FRUTA
BREAD/ PAN
649,2Kcal - Prot:18,3g - Lip:25,7g - HC:81,5g
AGS:8,8g - Azúcares:21,4g - Sal:2,2

30

FISH SOUP WITH NOODLES/ SOPA CASERA DE
PESCADO CON FIDEOS
BREAST CHICKEN WITH LEMON/ POLLO AL LIMON
BOILED POTATOES/ PAPAS COCIDAS
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
616,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:18,0g - HC:68,5g
AGS:5,1g - Azúcares:26,6g - Sal:2,1g

31

LENTILS STEW/ ESTOFADO DE LENTEJAS
PASTA WITH SAUSAGES/ESPAGUETIS CON
FRANKFURT
PINEAPPLE IN SYRUP/ PIÑA EN ALMIBAR
BREAD/PAN
731,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:14,5g - HC:115,0g
AGS:3,3g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g