

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

DÍA FESTIVO

02

SOUP/SOPA CASTELLANA
CHICKEN SÁUTEED 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

03

VEGETABLES CREAM/CREMA DE HORTALIZAS
SPANISH OMELETTE WITH ONIONS/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

04

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

07

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

08

SOUP/SOPA DE PICADILLO
HAKE WITH POTATO/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

09

VEGETABLES CREAM/PURÉ DE VERDURAS
RICE WITH CHICKEN/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

10

SPINACH STEW/POTAJE DE ESPINACAS SAN JACOBO
LETTUCE, CABBAGE 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

11

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

14

NOODLES SOUP/ SOPA DE FIDEOS
HAKE FRITTERS/VARITAS DE MERLUZA
MIXED 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

15

CHICKPEA STEW/RANCHO CANARIO
SPANISH OMELETTE/TORTILLA ESPAÑOLA
TOMATO 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

16

CELERY, LEEK AND CARROT CREAM/CREMA DE APIO, PUERRO Y ZANAHORIA
PASTA 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

17

PUMKIN CREAM/CREMA DE CALABAZA
PROSCIUITO PIZZA/ PIZZA DE JAMÓN
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
740,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:22,0g - HC:104,8g AGS:6,7g - Azúcares:29,2g - Sal:3,3g

18

VEGETABLES STEW/POTAJE DE VERDURAS
SEAFOOD PAELLA/PAELLA MARINERA
ICE CREAM/HELADO
BREAD/PAN
576,6Kcal - Prot:9,3g - Lip:16,1g - HC:104,0g AGS:2,8g - Azúcares:21,9g - Sal:1,4g

21

CORGETTE CREAM/CREMA DE CALABACIN
MEATBALLS WITH SAUCE/ ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SAUTEED RICE /ARROZ SALTEADO
FRUIT/FRUTA
BREAD/PAN
661,0Kcal - Prot:18,2g - Lip:24,7g - HC:87g - Azúcares:20,9g - Sal:2.2g

22

NOODLES FISH SOUP/SOPA CASERA DE PESCADO CON FIDEOS
CHICKEN BREAST WITH LEMON/PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN
BILED POTATO/OPAPAS COCIDAS
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
656Kcal - Prot:43.3g - Lip:17.9g - HC:84,2g - Azúcares:25,4g - Sal:2,1g

23

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

24

SAUTTED RICE WITH MUSHROOMS
ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES
CROQUETTE/CROQUETAS
TOMATO SALAD/ENSALADA DE TOMATES
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
732,51 Kcal - HC: 100,72 g - G: 29,28 g - Pr: 16,56 g

25

NOODLES SOUP WITH CHICKPEA
SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS
HAKE WITH CARROTS CREAM/MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIAS
WRINKLED POTATO/PAPAS ARRUGADAS
ICE CREAM/HELADO
BREAD/PAN
575,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:11,9g - HC:81,0g AGS:1,8g - Azúcares:21,7g - Sal:11,4g

28

PUMPKIN CREAM/CREMA DE CALABAZA
PASTA/ESPIRALES A LA MILANESA
FRUIT/FRUTA
BREAD/PAN
545,1Kcal - Prot:15,8g - Lip:11,0g - HC:91,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:1,4g

29

RICE WITH BEANS/MOROS Y CRISTIANOS
COVERED FISH/PESCADO A LA ROMANA
LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD/
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
728,4Kcal - Prot:37,5g - Lip:22,0g - HC:89,5g AGS:5,3g - Azúcares:23,7g - Sal:2,1g

30

DÍA DE CANARIAS



31

FESTIVIDAD DÍA DE CANARIAS
WATERCREES STEW/POTAJE DE BERROS
SAKED MEAT/CARNE FIESTA
FRIED POTATO/PAPAS FRITAS
MOUSSE/ MOUSSE DE GOFIO