

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

REALIZAMOS LIGAS DEPORTIVAS



01
NOODLE SOUP/ SOPA DE LETRAS
SPANISH OMELETTE WITH PEPPERS/ TORTILLA PAISANA
SALAD/ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
ICE CREAM/ HELADO PAN
553,6Kcal - Prot:32,6g - Lip:22,1g - HC:53,5g AGS:4,8g - Azúcares:5,8g - Sal:1,9g

04
LEGUMES CREAM/CREMA BLANCA DE LEGUMBRES
PASTA WITH TUNA /MACARRONES CON ATUN
PEACH IN SYRUP/MELOCOTON ALMIBAR
BREAD/ PAN
699,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:12,7g - HC:115,8g
AGS:1,6g - Azúcares:26,8g - Sal:1,6g

05
VEGETABLES SOUP/SOPA CASERA HORTELANA
CHICKEN STEW WITH POTATOES/ ESTOFADO DE POLLO CON PAPAS
YOGURT/YOGUR
BREAD/ PAN
678,7Kcal - Prot:44,0g - Lip:22,3g - HC:73,3g
AGS:7,0g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g

06
CHARD STEW/POTAJE DE ACELGAS
CHICKEN NUGGET/ NUGGET DE POLLO
SALAD/ENSALADA MIXTA
FRUIT/ FRUTA
BREAD/ PAN
724,4Kcal - Prot:22,2g - Lip:27,3g - HC:90,8g
AGS:4,6g - Azúcares:22,0g - Sal:2,3g

07
BEEF STEW/SOPA DE TERNERA
HAKE WITH PEAS AND POTATOES/ MERLUZA A LA CREMA CON FINAS HIERBAS CON PAPAS
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
555,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:11,2g - HC:76,4g
AGS:4,2g - Azúcares:30,0g - Sal:1,8g

08
BEANS CREAM/CREMA DE JUDIAS
VALECIAN RICE/ARROZ VALENCIANO
ICE CREAM/ HELADO
BREAD/ PAN
709,7Kcal - Prot:26,3g - Lip:14,1g - HC:111,4g
AGS:3,0g - Azúcares:21,8g - Sal:1,8g

11
CHICKEN SOUP WITH RICE/SOPA DE AVE CON ARROZ
HAMBURGER WITH TOMATO/HAMBURGUESA CON TOMATE
FRIED POTATOES/PAPAS FRITAS
FRUIT/ FRUTA
BREAD/ PAN
697,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,6g - HC:91,6g
AGS:5,5g - Azúcares:20,8g - Sal:1,8g

12
LENTILS STEW/POTAJE DE LENTEJAS
SPANISH OMELETTE/TORTILLA ESPAÑOLA
SEASONED TOMATOES/ TOMATES ALIÑADOS
YOGURT/YOGUR
BREAD/PAN
742,0Kcal - Prot:35,3g - Lip:27,8g - HC:83,2g
AGS:7,3g - Azúcares:24,6g - Sal:2,0g

13
VEGETABLES CREAM/ CREMA DE VERDURAS
PASTA WITH HAM/PASTA NAPOLITANA
FRUIT/ FRUTA
BREAD/PAN
462,8Kcal - Prot:12,6g - Lip:7,8g - HC:82,1g
AGS:1,0g - Azúcares:13,3g - Sal:1,4g

14
SOUP/SOPADE 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

15
JORNADA GALÁCTICA
CREMA DE VERDURAS CON METEORÍTEOS (PICASTOSTES)
CHURROS DE PESCADO CON LAVA LUNAR (PURÉ DE PAPAS)
HELADO ESTELAR (CON SIROPE)
389,6Kcal - Prot:9,3g - Lip:16,9g - HC:48,0g AGS:3,9g - Azúcares:15,3g - Sal:1,4g

18
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:1,6

19
VEGETABLES SOUP/SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
CHICKEN, CHICKPEA AND POTATO STEW / ROPA VIEJA
HOMEMADE JELLY/ GELATINA CASERA
BREAD/PAN
641,7Kcal - Prot:35,6g - Lip:16,5g - HC:84,2g AGS:4,4g - Azúcares:25,1g - Sal:1,6g

20
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

21
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

22
CARROTS CREAM/CREMA DE ZANAHORIAS
RICE WITH SAUSAGES, EGGS AND TOMATO SAUCE / ARROZ A LA CUBANA
CHOCOLATE MOUSSE/ MOUSSE CHOCOLATE
BREAD/ PAN
627,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:14,2g - HC:102,1g AGS:2,9g - Azúcares:28,5g - Sal:1,7g

25

26

27

28

29