

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04

POTAJE DE GARBANZOS
CORDÓN BLEU
ENSALADA TRICOLOR
FRUTA

CHICKPEA STEW
CORDON BLEU
SALAD

819,2KCAL - PROT:45,9G - LIP:35,0G - HC:73,6G
AGS:1,7G - AZÚCARES:14,5G - SAL:1,0G

05

CREMA DE ACELGAS
FOGONERO A LA VIZCAÍNA
ARROZ BLANCO
YOGUR

CAHRD CREAM
FOGONERO WITH SAUCE
RICE

532,4KCAL - PROT:25,6G - LIP:16,4G - HC:68,4G
AGS:5,9G - AZÚCARES:24,4G - SAL:1,8G

06

SOPA CASERA DE PICADILLO
SALTEADO ORIENTAL DE POLLO
CON VERDURAS
(SALSA DE SOJA)
GELATINA DE FRESA
SOUP

SAUTÉED CHICKEN WITH POTATO

429,9KCAL - PROT:46,7G - LIP:10,4G - HC:36,0G
AGS:2,3G - AZÚCARES:6,2G - SAL:2,1G

07

POTAJE LENTEJAS
HUEVOS ROTOS CON CHORIZO
YOGUR

LENTILS STEW
EGGS WITH POTATO AND CHORIZO

682,3Kcal - Prot:34,7g - Lip:25,1g - HC:74,9g
AGS:7,1g - Azúcares:24,3g - Sal:1,8g

01

CREMA DE ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
TOMATES ALIÑADOS
FRUTA

CARROT CREAM
CHICKEN CROQUETTE
SPRINKLED TOMATOES

506,7Kcal - Prot:11,1g - Lip:17,7g - HC:70,5g
AGS:2,5g - Azúcares:33,8g - Sal:2,8g

11

CREMA BLANCA DOS LEGUMBRES
HAMBURGUESA CON TOMATE
PAPAS FRITAS
FRUTA

CREAM OF TWO LEGUMES
HAMBURGUER WITH TOMATO/ FRIED POTATO

794,6KCAL - PROT:26,5G - LIP:26,8G - HC:84,4G
AGS:8,0G - AZÚCARES:23,9G - SAL:2,7G

12

SOPA DE AVE
FILETE DE FOGONERO EMPANADO
REVUELTO DE VERDURAS
YOGUR

CHICKEN SOUP
BREADED FISH
EGGS & VEGETABLES

601,3Kcal - Prot:34,6g - Lip:21,3g - HC:66,4g
AGS:4,4g - Azúcares:30,0g - Sal:1,9g

13

CREMA DE CALABACIN Y PUERROS
ARROZ AMARILLO CON POLLO
FRUTA

COURGETTE AND LEEK CREAM
RICE WITH CHICKEN

496,8Kcal - Prot:14,6g - Lip:7,9g - HC:87,8g
AGS:1,2g - Azúcares:22,4g - Sal:1,1g

14

POTAJE DE ESPINACAS
FILO EN SALSAS
PAPAS GUIADAS
YOGUR

SPINACH STEW
MEAT IN SAUCE/ BAKED POTATO

666,6Kcal - Prot:43,5g - Lip:21,0g - HC:66,6g
AGS:6,9g - Azúcares:25,3g - Sal:2,2g

08

CREMA DE VERDURAS
FLAMENQUINES
ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA
FRUTA

VEGETABLES CREAM
FLAMENQUINES/ CABBAGE AND CARROT SALAD

505,7Kcal - Prot:13,9g - Lip:19,7g - HC:63,4g
AGS:1,7g - Azúcares:25,1g - Sal:1,1g

18

SOPA DE TERNERA
PECHUGA DE POLLO EMPANADA
PAPAS FRITAS, KETCHUP
FRUTA

VEAL SOUP
BATTER CHICKEN DRUMSTICKS/ POTATOES CHIPS
& KETCHUP

730,6Kcal - Prot:37,2g - Lip:25,6g - HC:84,6g
AGS:6,4g - Azúcares:27,9g - Sal:2,5g

19

SOPA DE AVE CON FIDEOS
TERNERA A LA JARDINERA CON PAPAS
YOGUR

NOODLE SOUP
MEAT WITH POTATOES

534,3Kcal - Prot:37,4g - Lip:15,4g - HC:59,3g
AGS:5,8g - Azúcares:24,3g - Sal:1,4g

22

POTAJE DE BERROS
CALAMARES EN SALSAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

WATERCRESS STEW
SEAFOOD IN SAUCE

498,5Kcal - Prot:24,8g - Lip:11,9g - HC:66,4g
AGS:2,1g - Azúcares:19,5g - Sal:2,3g

21

CREMA DE APIO, PUERRO Y ZANAHORIA
CHURROS DE PESCADO CASEROS
ENSLADA AMERICANA
YOGUR

CELERY CREAM LEEK AND CARROT
FISH FRITTERS & SALAD

482,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:18,2g - HC:53,6g
AGS:4,5g - Azúcares:27,3g - Sal:4,4g

15

CREMA DE ZANAHORIA Y PUERROS
PIZZA REINA
PAN
FRUTA

CARROT AND LEEK CREAM
HAM PIZZA

650,9Kcal - Prot:20,5g - Lip:19,0g - HC:95,6g
AGS:4,3g - Azúcares:17,8g - Sal:2,7g

25

SOPA AVE
ALBÓNDIGAS DE AVE CON TOMATE
PAPAS COCIDAS
FRUTA

CHICKEN SOUP
MEATBALLS WITH VEGETABLES SAUCE
BOILED POTATO

637,1Kcal - Prot:34,2g - Lip:22,9g - HC:69,5g
AGS:5,3g - Azúcares:15,5g - Sal:2,9g

26

CREMA DE CALABACÍN
POLLO AL CHILINDRÓN
ARROZ SALTEADO
YOGUR

COURGETTE CREAM
CHICKEN IN SAUCE & RICE

564,0Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,8g - HC:63,5g
AGS:5,8g - Azúcares:24,2g - Sal:1,6g

27

MACARRONES CON TOMATE
PESCADO EMPANADO
ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA
NATILLAS

MACARONI WITH TOMATO
BREADED FISH & SALAD

667,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,8g - HC:85,1g
AGS:3,5g - Azúcares:22,7g - Sal:1,1g

28

SOPA CASERA DE PESCADO CON ARROZ
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATES

FISH SOUP WITH RICE
NUGGETS & SALAD

662,1Kcal - Prot:24,0g - Lip:29,4g - HC:74,0g
AGS:7,4g - Azúcares:25,4g - Sal:2,3g

22

RANCHO CANARIO
TORTILLA ESPAÑOLA
SALSAS TOMATE Y QUESO
YOGUR

CANARIAN STEW
SPANISH OMELETTE WITH CHEESE/ DREES TOMATO

707,0Kcal - Prot:31,8g - Lip:30,1g - HC:70,8g
AGS:6,2g - Azúcares:15,3g - Sal:2,2g