

**LUNES**

**01**

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

**MARTES**

**02**

CREMA DE ACELGAS  
FOGONERO EN SU JUGO  
PAPAS ARRUGADAS  
YOGUR  
CAHRD CREAM  
FISH WITH SAUCE  
BOILED POTATO

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

**MIÉRCOLES**

**03**

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

**JUEVES**

**04**

POTAJE DE LENTEJAS  
HUEVOS ROTOS CON CHORIZO  
YOGUR  
LENTILS STEW  
EGGS WITH POTATO AND CHORIZO

637,6Kcal - Prot:31,8g - Lip:24,9g - HC:68,1g AGS:7,1g -  
Azúcares:23,4g - Sal:1,7g

**VIERNES**

**05**

PURÉ DE CALABAZA  
CROQUETAS DE PESCADO  
ENSALADA TROPICAL  
FRUTA  
CREAM OF PUMPKIN  
FIHS CROQUETTE  
TROPICALSALAD

724,5KCAL - PROT:24,2G - LIP:25,0G - HC:78,2G AGS:8,3G -  
AZÚCARES:19,8G - SAL:2,6G

**08**

ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE Y QUESO  
MUSLO DE POLLO AL HORNO CON MOJO ROJO  
PAPAS GUIADAS  
FRUTA  
SPAGUETIS WITH TOMATOES SAUCE & CHEESE  
BAKED VCHICKEN  
BOILED POTATO

735,4Kcal - Prot:38,5g - Lip:23,6g - HC:88,3g AGS:5,1g -  
Azúcares:21,4g - Sal:1,5g

**09**

JUDÍAS COMPUESTAS  
PESCADO EMPANADO  
ENSALADA MIXTA  
YOGUR  
BEAN STEW

BREADED FISH & SALAD  
649,5Kcal - Prot:25,9g - Lip:21,6g - HC:82,0g AGS:3,3g -  
Azúcares:30,8g - Sal:1,3g

**10**

CREMA DE VERDURAS  
ARROZ AMARILLO CON POLLO  
NATILLAS

VEGETABLES CREAM  
RICE WITH CHICKEN  
485,8KCAL - PROT:14,0G - LIP:7,8G - HC:86,1G AGS:1,2G -  
AZÚCARES:21,8G - SAL:1,2G

**11**

POTAJE DE ESPINACAS  
HAMBURGUESAS  
ENSALADA DE COL  
YOGUR

SPINACH STEW  
HAMBURGUER & SALAD  
684,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:24,8g - HC:58,7g AGS:9,2g -  
Azúcares:27,3g - Sal:3,0g

**12**

CREMA DE ZANAHORIA Y PUERROS  
PIZZA DE ATÚN  
FRUTA  
CARROT AND LEEK CREAM  
TUNA PIZZA

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

**15**

**SEMANA SANTA**

**16**

**SEMANA SANTA**

**17**

**SEMANA SANTA**

**18**

**SEMANA SANTA**

**19**

**SEMANA SANTA**

**22**

**SEMANA SANTA**

**23**

SOPA CASERA DE PESCADO CON ARROZ  
FLAMENQUINES  
ENSALADA TROPICAL  
YOGUR

FISH SOUP  
FLAMENQUINES & TROPICAL SALAD  
634,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:24,2g - HC:77,8g AGS:4,5g -  
Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

**24**

POTAJE DE LENTEJAS  
CHURROS DE PESCADO CASEROS  
ENSALADA TRICOLOR  
FRUTA

LENTILS STEW  
FISH FRITTERS & SALAD  
592,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,5g - HC:69,1g AGS:3,6g -  
Azúcares:23,3g - Sal:4,6g

**25**

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO EN SALSAS DE CEBOLLA  
ARROZ BLANCO  
YOGUR  
VEGETABLES CREAM  
ROAST PORK LOIN IN ONION SAUCE  
RICE

612,9Kcal - Prot:35,5g - Lip:22,5g - HC:65,1g AGS:6,8g -  
Azúcares:26,1g - Sal:1,8g

**26**

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA  
MACARRONES A LA BOLOÑESA  
FRUTA

COURGETTE & PUMPKIN CREAM  
MACARONI BOLOGNESE  
524,1Kcal - Prot:15,0g - Lip:12,5g - HC:84,0g AGS:2,6g -  
Azúcares:23,2g - Sal:1,4g

**29**

CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL CHILINDRÓN  
PAPAS COCIDAS  
FRUTA  
CREAM OF PUMPKIN  
CHICKEN IN TOMATO SAUCE  
BOILED POTATO

573,3Kcal - Prot:34,3g - Lip:22,7g - HC:53,4g AGS:4,8g -  
Azúcares:15,6g - Sal:1,6g

**30**

RANCHO CANARIO  
FOGONERO EN SU JUGO  
ENSALADA  
FRUTA

CANARIAN STEW  
FISH WITH SAUCE & SALAD  
679,2Kcal - Prot:38,3g - Lip:18,4g - HC:85,2g AGS:4,4g -  
Azúcares:23,2g - Sal:1,7g