



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

SO PA DE FIDEOS
MUSLO DE POLLO AL HORNO CON MOJO ROJO
PAPAS GUIADAS
FRUTA

SOUP
BAKED VCHICKEN & BOILED POTATO
735,4Kcal - Prot:38,5g - Lip:23,6g -
HC:88,3g AGS:5,1g - Azúcares:21,4g - Sal:1,5g

04

JUDÍAS A LA VINAGRETA
INF: CREMA DE JUDÍAS
PESCADO EMPANADO
ENSALADA MIXTA
YOGUR
VINAIGRETTE BEANS
BREADED FISH & SALAD
649,5Kcal - Prot:25,9g - Lip:21,6g - HC:82,0g AGS:3,3g -
Azúcares:30,8g - Sal:1,3g

05

CREMA DE VERDURAS
ARROZ AMARILLO CON POLLO
FRUTA

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

06

POTAJE DE ESPINACAS
HAMBURGUESAS
PAPAS FRITAS Y KETCHUP
YOGUR

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

07

CREMA DE ACELGAS
TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO
TOMATES ALIÑADOS
HELADO/ FRUTA
CHARD CREAM
SPANISH OMELETTE WITH CHEESE/ DREES TOMATO
613,7KCAL - PROT:37,1G - LIP:12,9G -
HC:85,2G AGS:3,2G - AZÚCARES:38,0G - SAL:1,7G

10

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
PAPAS, ATÚN, HUEVO DURO Y
MAHONESA
FRUTA
COURGETTE & PUMPKIN CREAM
POTATOES, TUNA, HARD EGG & MAYONNAISE
524,1Kcal - Prot:15,0g - Lip:12,5g - HC:84,0g AGS:2,6g -
Azúcares:23,2g - Sal:1,4g

11

SOPA CASERA DE PESCADO CON ARROZ
ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE
PAPAS COCIDAS
YOGUR

FISH SOUP
MEATBALLS WITH SAUCED & BOILED POTATO
634,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:24,2g - HC:77,8g AGS:4,5g -
Azúcares:28,2g - Sal:1,3g

12

ENSALADA DE PASTA
CHURROS DE PESCADO CASEROS
TOMATES ALIÑADOS
FRUTA
PASTA SALAD
FISH FRITTERS & SPRINKLED TOMATOES
592,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,5g -
HC:69,1g AGS:3,6g - Azúcares:23,3g - Sal:4,6g

13

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO EN SALSA DE CEBOLLA
ARROZ BLANCO
NATILLAS
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

14

PURÉ DE CALABAZA
CROQUETAS DE PESCADO
ENSALADA TROPICAL
HELADO/ 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

17

CREMA DE ZANAHORIA
ARROZ A LA CUBANA
FRUTA

CARROT CREAM
CUBA STYLE RICE
489,4KCAL - PROT:15,6G - LIP:13,7G -
HC:73,1G AGS:2,8G - AZÚCARES:13,7G - SAL:1,5G

18

ENSALADA DE GRABANZOS
FOGONERO EN MOJO CILANTRO
PAPAS ARRUGADAS
YOGUR

CHICKPEAS SALAD
FISH IN MARINADE
CANARIAN POTATOES
577,5KCAL - PROT:28,1G - LIP:22,1G - HC:64,6G
AGS:5,6G - AZÚCARES:24,0G - SAL:11,0G

19

SOPA DE AVE
JAMONCITOS DE POLLO EMPANADO
ENSALADILLA RUSA
FRUTA

SOUP
BATTER CHICKEN DRUMSTICKCS& RUSSIAN SALAD
647,2KCAL - PROT:29,8G - LIP:24,7G - HC:67,6G AGS:3,6G -
AZÚCARES:16,0G - SAL:2,0G

20

CREMA DE CALABACIN Y PUERROS
FILO DE TERNERA EN SALSA DE PIMIENTOS
COUS COUS
YOGUR

COURGETTE AND LEEK CREAM
MEAT IN SAUCE & COUS COUS
512,5Kcal - Prot:33,1g - Lip:16,4g - HC:55,1g AGS:5,6g -
Azúcares:27,9g - Sal:1,4g

21

CREMA DE ZANAHORIA Y PUERROS
PIZZA DE ATÚN
HELADO/ FRUTA
REFRESCO

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

24

25

26

27

28

29

30