

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

DÍA FESTIVO

02

POTAJE DE VERDURAS
ARROZ AMARILLO CON POLLO
YOGUR

VEGETABLE STEW
CHICKEN RICE

627,0KCAL - PROT:24,7G - LIP:14,6G - HC:95,9G AGS:4,3G - AZÚCARES:24,3G - SAL:1,3G

03

CREMA DE ACELGAS
PIZZA TROPICAL
FRUTA o HELADO

CHARD CREAM
TROPICAL PIZZA

471,6KCAL - PROT:27,1G - LIP:10,4G - HC:64,2G AGS:1,7G - AZÚCARES:20,5G - SAL:1,5G

06

PURÉ DE CALABACIN
ALBONDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA

COURGETTE CREAM
MEATBALLS WITH SAUCE/ RICE

632,5KCAL - PROT:17,7G - LIP:24,2G - HC:82,0G AGS:5,4G - AZÚCARES:28,9G - SAL:2,6G

07

GARBANZOS COMPUESTOS
HUEVOS ROTOS CON CHORIZO
YOGUR

STEWED CHICKPEAS
EGGS WITH CHORIZO & POTATOES

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

08

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FOGONERO EN Salsa VERDE
PAPAS ARRUGADAS
FRUTA

CARROT AND PUMKIN CREAM
FOGONERO WITH SAUCE & CANARIAN POTATO

505,8Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,3g - HC:59,9g AGS:4,0g - Azúcares:27,1g - Sal:1,8g

09

SOPA CASERA HORTELANA
ESTOFADO DE POLLO CON PAPAS
YOGUR

SOUP
CHICKEN STEW WIT POTATO

555,2KCAL - PROT:44,6G - LIP:13,6G - HC:61,7G AGS:4,7G - AZÚCARES:23,8G - SAL:1,6G

10

CREMA DE CALABAZA
MACAROONES BOLOÑESA
FRUTA O HEELADO

PUMKIN CREAM
MACARONI BOLOGNESE

622,6KCAL - PROT:33,5G - LIP:28,1G - HC:54,3G AGS:6,8G - AZÚCARES:3,0G - SAL:2,1G

13

CREMA DE COL, PUERRO Y ZANAHORIAS
HAMBURGUESAS
PAPAS FRITAS Y KETCHUP
NATILLAS

CABBAGE,LEKK & CARROT CREAM
BURGUERS

FRIED POTATO WITH KETCHUP

505,4KCAL - PROT:15,2G - LIP:12,9G - HC:78,0G AGS:3,0G - AZÚCARES:20,4G - SAL:1,8G

14

SOPA CASERA MARAVILLA
POLLO ASADO CON MANZANA
ARROZ BLANCO
YOGUR

SOUP
ROASTED CHICKEN WITH APPLE SAUCE/ RICE

613,7KCAL - PROT:37,1G - LIP:12,9G - HC:85,2G AGS:3,2G - AZÚCARES:38,0G - SAL:1,7G

15

PURÉ DE HORTALIZAS
LOMO EN Salsa DE PIÑA
PAPAS COCIDAS
FRUTA

VEGETABLES STEW
PORK FILET WITH PINEAPPLE SAUCE
STEWED POTATOES

610,0KCAL - PROT:30,4G - LIP:23,9G - HC:62,8G AGS:6,1G - AZÚCARES:24,4G - SAL:1,7G

16

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO
CHURROS DE PESCADO
ENSALADA GRIEGA
YOGUR

COURGETTE AND LEEK CREAM
FISH FRITTERS & SALAD

777,3KCAL - PROT:39,6G - LIP:36,3G - HC:70,3G AGS:14,2G - AZÚCARES:24,8G - SAL:1,7G

17

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON QUESO Y Salsa DE TOMATE
FRUTA o HELADO

LENTIL STEW

744,1KCAL - PROT:32,9G - LIP:29,6G - HC:82,5G AGS:7,4G - AZÚCARES:24,2G - SAL:2,0G

20

CREMA DE ZANAHORIA
ARROZ A LA CUBANA
FRUTA

CARROT CREAM
CUBA STYLE RICE

572,3KCAL - PROT:16,7G - LIP:14,0G - HC:90,5G AGS:2,9G - AZÚCARES:28,1G - SAL:1,5G

21

SOPA POLLO CON FIDEOS
ROPA VIEJA
YOGUR

SOUP
STEW WITH CHICKPEA AND CHICKEN

623,8KCAL - PROT:35,2G - LIP:16,5G - HC:80,2G AGS:4,4G - AZÚCARES:25,0G - SAL:1,4G

22

POTAJE DE JUDÍAS
JAMONCITOS DE POLLO EMPANADO
ENSALADA TROPICAL
FRUTA

BEANS STEW
BATTER CHICKEN DRUMSTICKS/ TROPICAL SALAD

647,2KCAL - PROT:29,8G - LIP:24,7G - HC:67,6G AGS:3,6G - AZÚCARES:16,0GSAL:2,0G

23

CREMA DE CALABACÍN
ATÚN EN ADOBO
PAPAS ARRUGADAS
YOGUR

COURGETTE CREAM
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

24

CREMA DE ESPINACAS
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE COL
FRUTA o HELADO

SPINACHCREAM
CHICKEN CROQUETTE
CABBAGE SALAD

577,5KCAL - PROT:28,1G - LIP:22,1G - HC:64,6G AGS:5,6G - AZÚCARES:24,0G - SAL:11,0G

27

POTAJE DE GARBANZOS
CORDÓN BLEU
ENSALADA TRICOLOR
FRUTA

CHICKPEAS STEW
CORDIN BLUE & SALAD

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

28

CREMA DE ACELGAS
FOGONERO A LA VIZCAÍNA
PAPAS GUIADAS
YOGUR

CHARD CREAM
FOGONERO WITH SAUCE & BOILED POTATO

505,8Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,3g - HC:59,9g AGS:4,0g - Azúcares:27,1g - Sal:1,8g

29

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

31

CELEBRACIÓN DÍA DE CANARIAS

POTAJE DE BERROS
CARNE FIESTA
PAPAS FRITAS
PLATANO o HELADO
REFRESCO

30

DÍA FESTIVO

31

DÍA FESTIVO

31

DÍA FESTIVO