

Lunes-Monday

1 Tallarines a la Carbonara
Carbonara Spaguettis
Merluza en Salsa de Cebolla
Hake with Onion Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread



DÍA MUNDIAL DE LA LECHE

Kcal: 536 Lip: 18,97 Prot: 22,32 HC: 67,55

8 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Stewed Lentils with Vegetables
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Scrambled Eggs with Turkey
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 431 Lip: 13,93 Prot: 21,20 HC: 55,30

15 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Tomato Sauce
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Baked Hake with Fresh Parsley
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 421 Lip: 11,26 Prot: 15,06 HC: 67,56

22 Lentejas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Huevos Revueltos
Scrambled Eggs
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 423 Lip: 13,83 Prot: 19,84 HC: 54,83

29 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 458 Lip: 16,29 Prot: 10,70 HC: 69,56

Martes-Tuesday

2 Crema de Zanahoria
Carrots Cream
Escalope de Cerdo Casero
Breaded Pork
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 470 Lip: 16,58 Prot: 22,71 HC: 59,13

9 Crema de Calabacín ECOLÓGICA
Organic Zucchini Cream
Magro de Cerdo Estofado
Stewed Lean Pork
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 424 Lip: 15,52 Prot: 19,88 HC: 51,69

16 Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido
Cheese French Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 445 Lip: 15,99 Prot: 19,37 HC: 57,91

23 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Green Beans with Homemade Tomato Sauce
Albóndigas Mixtas a la Jardinera
Meatballs with Vegetables
Patata Dado
Diced Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 493 Lip: 27,08 Prot: 15,40 HC: 45,61

30 Garbanzos a la Jardinera
Stewed Chickpeas
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 508 Lip: 17,03 Prot: 21,25 HC: 69,56

Miercoles-Wednesday

3 Arroz Campero
Rice with Vegetables
Tortilla Francesa de York
Ham French Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 451 Lip: 15,96 Prot: 14,57 HC: 66,17

10 Macarrones INTEGRALES a la Napolitana
Whole Wheat Pasta with Tomato Sauce
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Baked Hake with Fresh Parsley
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 427 Lip: 13,78 Prot: 18,26 HC: 57,34

17 Macarrones con Tomate Casero
Pasta with Homemade Tomato Sauce
Pollo en Salsa
Chicken in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 520 Lip: 14,83 Prot: 23,96 HC: 63,47

24 Macarrones al Pomodoro
Pasta with Tomato Sauce
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Baked Hake with Fresh Parsley
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 437 Lip: 13,68 Prot: 18,30 HC: 61,71

Jueves-Thursday

4 Crema de Verduras de Temporada
Vegetable Cream
Ragout de Pavo Estofado con Verduritas
Stewed Turkey with Vegetables
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 426 Lip: 11,06 Prot: 23,26 HC: 59,22

11 Brócoli al Gratin
Broccoli au Gratin
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo
Roasted Chicken Drumsticks
Patata Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 416 Lip: 16,15 Prot: 22,17 HC: 46,60

18 Sopa de Estrellitas
Star Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo con Ajo Rehogado
Cabagge
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 536 Lip: 17,69 Prot: 26,42 HC: 70,12

25 Crema Tricolor
Mixed Vegetables Cream
Pollo al Horno
Baked Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 405 Lip: 12,39 Prot: 20,34 HC: 43,75

Viernes-Friday

5 Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo con Ajo Rehogado
Cabagge
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 573 Lip: 20,97 Prot: 29,59 HC: 70,04

12 Paella Hortelana
Rice with Vegetables
Varitas de Merluza Caseras
Homemade Hake Fingers
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 534 Lip: 20,31 Prot: 21,51 HC: 69,94

19 Crema de Zanahoria
Carrots Cream
Hamburguesa Mixta al Horno
Baked Burger
Patatas Fritas Crujientes
Crunchy French Fries
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 430 Lip: 19,82 Prot: 21,30 HC: 44,64

26 Arroz con Verduritas y Pollo
Rice with Turkey
Merluza con Tomate Casero
Hake with Tomato Sauce
Verduritas Salteadas
Vegetables
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 527 Lip: 17,22 Prot: 26,08 HC: 69,59

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



¡APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE CADA ESTACIÓN!

Para fomentar una alimentación saludable y sostenible en los primeros años de vida, uno de los factores a tener en cuenta es la **temporalidad de las frutas y verduras**. Además de cuidar el medio ambiente, y mantener sus propiedades nutricionales, hace que las consumamos en su óptimo momento de maduración, facilitando su ingesta en la infancia.

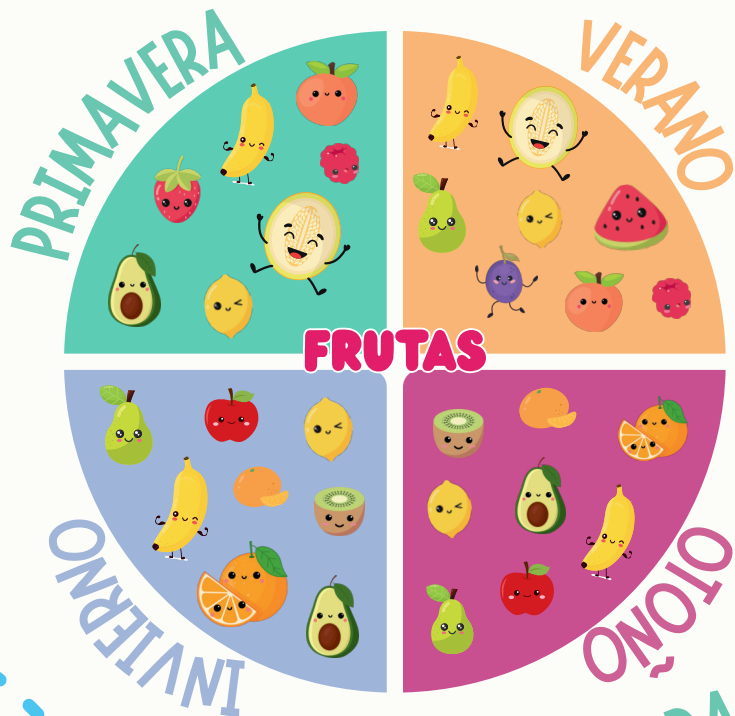
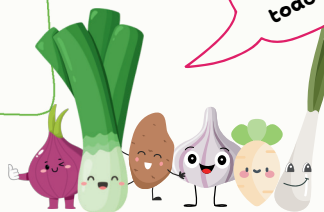
Si has comido...

...deberías cenar

Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Carne	Verdura + Pescado o Huevo o Legumbre
Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado	Verdura + Carne o Huevo o Legumbre
Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Huevo	Verdura + Pescado o Carne o legumbre
Verdura + Carne	Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado o Huevo
Verdura + Pescado	Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Carne o Huevo
Verdura + Huevo	Pasta/Arroz/Patata/Legumbre + Pescado o Carne
Frutas/Lácteo	Frutas/Lácteo



¡Nos puedes encontrar todo el año!



Utiliza la fruta madura para hacer batidos y helados caseros.

