

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 Vegetal  
Chickpeas with Vegetables  
Rapollo con Ajo Rehogado  
Cabagge  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal: 399 Lip: 5,46 Prot: 15,61 HC: 74,24**

- 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: 75,75**

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



¡Feliz Verano!

# ¡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.

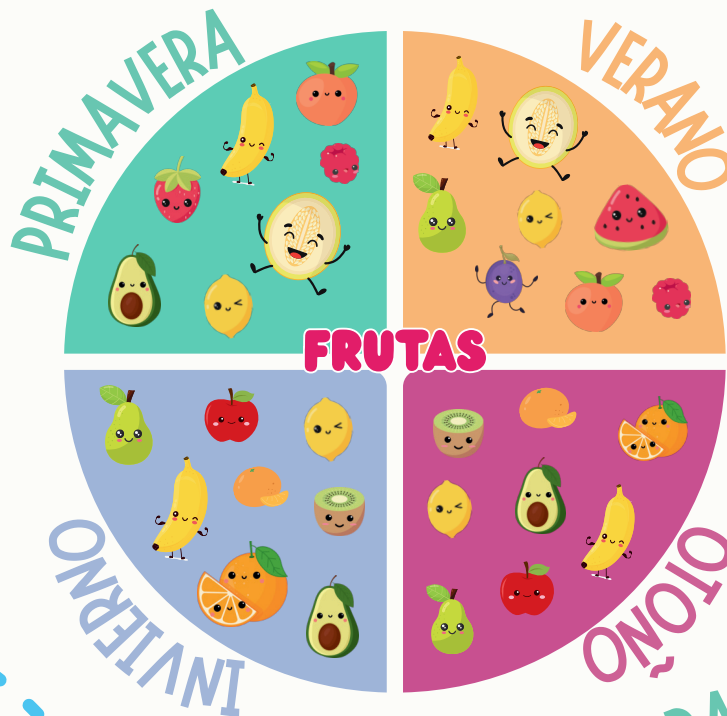
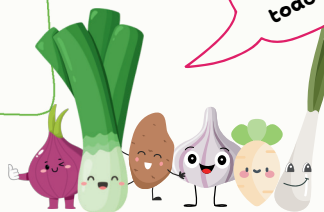
Si has comido...

...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.

