

Recomendaciones desayunos y meriendas Suggestions for Breakfast and Afternoon snack

	Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
Desayuno Breakfast	Leche Galletas integrales caseras Zumo de frutas natural	Leche Tostadas con mermelada y mantequilla Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Galletas caseras Zumo de frutas natural	Leche Tostadas con tomate, aceite de oliva y sal Zumo de frutas natural
Merienda Afternoon snack	Frutos secos Yogur Fruta	Zumo de frutas natural Bocadillo de pan integral con jamón serrano	Frutos secos Yogur Fruta	Leche Galletas caseras Fruta	Leche Bocadillo de lomo y queso fresco Fruta

Recomendaciones para las cenas Suggestions for dinners

Lunes 9 Monday	Martes 10 Tuesday	Miércoles 11 Wednesday	Jueves 12 Thursday	Viernes 13 Friday
Sopa de picadillo Pescado blanco Fruta	Espárragos verdes a la plancha Tortilla de patata Yogur	Crema de zanahoria con queso Pescado azul Fruta	Guisantes con jamón Pavo en salsa Fruta	Cuscús verde con pimiento rojo Alitas de pollo al ajillo Fruta
Lunes 16 Monday	Martes 17 Tuesday	Miércoles 18 Wednesday	Jueves 19 Thursday	Viernes 20 Friday
Arroz con tomate Pescado blanco a la bilbaína Fruta	Judías verdes con zanahoria Cinta de lomo plancha Yogur	Crema de verdura Huevos rellenos de atún y tomate Fruta	Ensalada de espinacas con queso de cabra y nueces Ternera con champiñones Fruta	Festivo
Lunes 23 Monday	Martes 24 Tuesday	Miércoles 25 Wednesday	Jueves 26 Thursday	Viernes 27 Friday
Sopa minestrone Filete de pollo empanado Fruta	Ensalada de queso fresco, orégano y tomate Pescado azul en salsa verde Yogur	Parrillada de verduras Panini de jamón york y queso Fruta	Crema de espárragos Tortilla francesa con pimientos asados Fruta	Sémola con calabacín y berenjena Pescado blanco al limón Fruta
Lunes 30 Monday	Martes 31 Tuesday			
Calabacín y berenjena enharinado Pollo asado y patatas panaderas Fruta	Alcachofas con jamón serrano Chipirones en salsa Fruta			

RETOMAMOS EL CURSO
CON MUCHAS
GANAS.



Lunes / Monday 9

- 1 Arroz con verduras
- 2 Albóndigas en salsa
- P Fruta en almíbar
- 1 Rice with vegetables
- 2 Meatballs in sauce
- D Fruit in syrup

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
875	24,6	83,5	30,9

Martes / Tuesday 10

- 1 Crema de calabacín
- 2 Abadejo al limón con ensalada de lechuga y maíz
- P Fruta y leche
- 1 Courgette Cream
- 2 Lemon squash with lettuce and corn salad
- D Fruit and milk

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
813	48,4	72	48

Miércoles / Wednesday 11

- 1 Sopa de cocido
- 2 Cocido completo
- P Fruta y leche
- 1 Soup
- 1 Cooked Cheakpeas, Meat and Vegetables
- D Fruit and milk

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
870	45,6	110	34,5

Jueves / Thursday 12

- 1 Macarrones con chorizo
- 2 Huevo revuelto con atún con ensalada de lechuga y tomate
- P Fruta y leche *Pan integral
- 1 Macaroni with chorizo
- 2 Scrambled egg with tuna with lettuce and tomato salad
- D Fruit and milk Wholemeal bread

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
938	41,3	103	48,9

Viernes / Friday 13

- 1 Judías pintas con verduras
- 2 Limanda en salsa con patatas fritas
- P Natillas
- 1 Black beans with vegetables
- 2 Limanda in sauce with french fries
- D Custard

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
923	57,2	79,8	21,7

Lunes / Monday 16

- 1 Lentejas a la riojana
- 2 Tortilla de queso con guarnición de ensalada de lechuga y aceitunas
- P Fruta y leche
- 1 Lentils with sausage
- 2 Cheese omelet with salad of lettuce and olives
- D Fruit and milk

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
917	39,3	91,5	39,3

Martes / Tuesday 17

- 1 Menestra de verduras
- 2 Atún en salsa de tomate con arroz integral
- P Fruta y leche
- 1 Vegetable stew
- 2 Tuna in tomato sauce with brown rice
- D Fruit and milk

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
871	41,1	85	55,4

Miércoles / Wednesday 18

- 1 Patatas a la marinera
- 2 Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate
- P Fruta y leche
- 1 Potatoes with fish
- 2 Fresh sausages with lettuce and tomato salad
- D Fruit and milk

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
834	60,8	104,2	30,9

Jueves / Thursday 19

- 1 Lacitos a la boloñesa
- 2 Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz
- P Yogur
- 1 Pasta with bolognese
- 2 Roasted chicken with lettuce and corn salad
- D Yoghurt

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
886	53,4	95,9	24,8

Viernes / Friday 20

Festivo
Festive

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

Lunes / Monday 23

- 1 Paella de pollo y verduras
- 2 Bacalao con salsa de tomate con lechuga
- P Fruta y leche
- 1 Chicken Paella and Vegetables
- 2 Cod with tomato sauce with lettuce
- D Fruit and milk

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
911	53,9	110	33

Martes / Tuesday 24

- 1 Judías blancas con verduras
- 2 Huevo revuelto con champiñón y rodajas de tomate
- P Fruta y leche
- 1 White beans with vegetables
- 2 Scrambled egg with mushroom and tomato slices
- D Fruit and milk

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
823	40,5	77,5	27,6

Miércoles / Wednesday 25

- 1 Espaguetis a la carbonara
- 2 Limanda en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz
- P Fruta y leche
- 1 Spaghetti carbonara
- 2 Dab in carrot sauce with lettuce and corn salad
- D Fruit and milk

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
927	48,4	93	36,9

Jueves / Thursday 26

- 1 Judías verdes con zanahoria
- 2 Magro de cerdo guisado con patatas fritas
- P Fruta y leche
- 1 Green beans with carrot
- 2 Lean pork stew with french fries
- D Fruit and milk

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
875	33,2	81,8	61,7

Viernes / Friday 27

- 1 Garbanzos con espinacas
- 2 Ternera en salsa de champiñones
- P Yogur
- 1 Chickpeas with spinach
- 2 Veal in mushroom sauce
- D Yoghurt

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
863	40,5	67,5	27,6

Lunes / Monday 30

- 1 Macarrones con tomate y queso
- 2 Merluza en salsa verde con lechuga y maíz
- P Fruta y leche
- 1 Macaroni with tomato and cheese
- 2 Hake in green sauce with lettuce and corn
- D Fruit and milk

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
867	48,4	93	36,9

Martes / Tuesday 31

- 1 Crema de verduras
- 2 Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
- P Fruta y leche *Pan integral
- 1 Vegetables cream
- 2 Potato omelette with lettuce and carrot salad
- D Fruit and milk *Wholemeal bread

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
874	39,3	91,5	39,3