



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



Dietista-Nutricionista  
Sandra Soria Garcia  
Nº Colegiada:  
EUS00293

1

2

VACACIONES

VACACIONES

5

6

7

8

9

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

FESTIVO

CREMA DE VERDURAS/VEGETBLE CREAM

PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA/  
CHICKEN ROAST WITH SALAD  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.437 Prot.30 Lip.20 HC.30**

12

LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A STEW

13

PASTA ECO CON TOMATE/PASTA IN TOMATO SAUCE

14

PATATAS RIOJANA/POTATOES RIOJANA ENSALADA CAMPERA/POTATO SALAD

15

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS/BEANS WITH VEGETABLES  
VIANGRETA DE ALUBIAS/BEANS SALAD

16

CREMA DE CALABAZA/PUMPKIN CREAM  
MENESTRA CON TOMATE/BROCCOLI SALTEADO/SAUTEED BROCCOLI

CARNE GUISADA CON GUISANTES  
STEWED BEEF WITH GREEN PEAS  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.568 Prot.27 Lip.27 HC.50**

**Kcal.714 Prot.47 Lip.20 HC.81**

**Kcal.850 Prot.37 Lip.33 HC.98**

**Kcal.653 Prot.40 Lip.25 HC.64**

**Kcal.754 Prot.40 Lip.19 HC.96**

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS/CREEN BEANS SAUTEED  
BRÓCOLI SALTEADO/SAUTEED BROCCOLI  
POLLO GUISADO AL LIMÓN CON ENSALADA/CHICKEN IN A STEW WITH LEMON

20

GARBANZOS CON VERDURAS/CHICKPEAS WITH VEGETABLES  
HUMUS  
MERLUZA EN SALSA VERDE/FISH IN GREEN SAUCE  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

21

ARROZ CON TOMATE/RICE WITH TOMATO  
ARROZ NEGRO CON CALAMARES/BLACK RICE WITH SQUID  
FILETE DE POLLO CON CEBOLLA CARAMELIZADA/CHICKEN FILET WITH CAMELIZED ONION  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

22

LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A STEW  
CREMA DE LENTEJAS/LENTILS CREAM

23

CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM  
COLIFLOR AL AJOARRIERO /CAULIFLOWER AJOARRIERO

**Kcal.514 Prot.33 Lip.24 HC.38**

**Kcal.632 Prot.35 Lip.18 HC.73**

**Kcal.713 Prot.32 Lip.22 HC.94**

**Kcal.864 Prot.40 Lip.32 HC.99**

**Kcal.742 Prot.20 Lip.46 HC.58**

26

PATATAS GUISADAS/POTATOES STEW  
ZANAHORIA Y PATATA REHOGADA/CARROT AND POTATO SAUTEED  
POLLO ASADO AL LIMÓN/ CHICKEN ROAST LEMON  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

27

ALUBIAS CON VERDURAS/BEANS WITH VEGETABLES  
GUISANTES CON JAMÓN / PEAS WITH HAM  
LIMANDA EN SALSA AMERICANA/FISH WITH FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

28

CREMA DE CALABACÍN/ZUCCHINI CREAM  
SOPA DE AVE / CHICKEN SOUP  
CARNE GUISADA CON CHAMPIÑONES  
STEWED BEEF WITH MUSHROOMS  
YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT

29

ESPIRALES ECO CON CHORIZO/PASTA ECO WITH CHORIZO  
ENSALADA DE PASTA/PASTA SALAD  
FILETE DE TERNERA CON PIMIENTOS/BEEF FILET WITH PEPPERS  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

30

GARBANZOS CON VERDURAS/CHICKPEAS WITH VEGETABLES  
GARBANZOS EN VIANGRETA/CHICKPEAS SALAD  
LOMO CON CALABACÍN/LOIN WITH ZUCCHINI  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.704 Prot.41 Lip.25 HC.73**

**Kcal.719 Prot.42 Lip.16 HC.94**

**Kcal.625 Prot.32 Lip.30 HC.56**

**Kcal.780 Prot.35 Lip.31 HC.87**

**Kcal.691 Prot.36 Lip.24 HC.75**

# Sugerencias para la cena

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

SALMOREJO  
PESCADO/FISH  
FRUTA/FRUIT

12

ENSALADA/SALAD  
HUEVO/EGG  
LACTEO/LACTEAL

13

VERDURA/  
VEGETABLES  
PESCADO/FISH  
FRUTA/FRUIT

14

GAZPACHO  
PESCADO/FISH  
LACTEO/LACTEAL

15

ENSALADA/SALAD  
TERNERA/STEAK  
FRUTA/FRUIT

16

VERDURA/  
VEGETABLES  
HUEVO/EGG  
LACTEO/LACTEAL

19

ENSALADA/SALAD  
HUEVO/EGG  
LACTEO/LACTEAL

20

SALMOREJO  
PAVO  
FRUTA/FRUIT

21

VERDURA/  
VEGETABLES  
PESCADO/FISH  
LACTEO/LACTEAL

22

ENSALADA/SALAD  
TERNERA/STEAK  
FRUTA/FRUIT

23

GAZPACHO  
PESCADO/FISH  
FRUTA/FRUIT

26

VERDURA/  
VEGETABLES  
PESCADO/FISH  
FRUTA/FRUIT

27

ENSALADA/SALAD  
HUEVO/EGG  
LACTEO/LACTEAL

28

SALMOREJO  
PESCADO/FISH  
FRUTA/FRUIT

29

VERDURA/  
VEGETABLES  
HUEVO/EGG  
FRUTA/FRUIT

30

PATATA/POTATOE  
PAVO  
FRUTA/FRUIT

**BIENVENIDO/AS A ESTE NUEVO CURSO!  
ESPERAMOS QUE OS TRAIGA MUCHOS  
MOMENTOS BUENOS Y FELICES!**