



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		DÍA 6 / DAY 6	DÍA 7 / DAY 7	DÍA 8 / DAY 8
				1º Judías verdes rehogadas 2º Lomo asado con guarnición 1º Stewed green beans 2º Roast pork loin with garnish Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit
DÍA 11 / DAY 11	DÍA 12 / DAY 12	DÍA 13 / DAY 13	DÍA 14 / DAY 14	DÍA 15 / DAY 15
1º Ensalada mixta 2º Paella 1º Mixed salad 2º Paella Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Lentejas guisadas con verduras 2º Tortilla de patatas con ensalada 1º Stewed lentils with veggies 2º Potatoes omelette with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Pasta con salsa carbonara 2º Bacalao al horno con guarnición 1º Pasta <i>alla</i> Carbonara 2º Baked cod with garnish Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Vichyssoise 2º Croquetas caseras con ensalada 1º Vichyssoise 2º Homemade croquettes with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada César 2º Pechuga pollo plancha con ensalada 1º Caesar salad 2º Grilled chicken breast with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 18 / DAY 18	DÍA 19 / DAY 19	DÍA 20 / DAY 20	DÍA 21 / DAY 21	DÍA 22 / DAY 22
1º Fideuá con verduras 2º Lomo con ensalada 1º Fideuá with veggies 2º Pork loin with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada campera 2º Merluza al horno con ensalada 1º Potato salad 2º Baked hake with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Judías verdes rehogadas 2º Huevos rotos con jamón 1º Stewed green beans 2º Scrambled eggs with ham Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Tallarines tres delicias 2º Bacalao con ensalada 1º Three delights tagliarini 2º Cod with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Pisto 2º Salchichas de pavo guisadas con puré de patatas casero 1º <i>Ratatouille</i> 2º Stewed turkey sausages with homemade mashed potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 25 / DAY 25	DÍA 26 / DAY 26	DÍA 27 / DAY 27	DÍA 28 / DAY 28	DÍA 29 / DAY 29
1º Caldo casero con estrellitas 2º Milanesa de ternera con ensalada 1º Homemade broth with stars shaped pasta 2º Veal Milanese with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Arroz a la cubana 2º Bacalao al horno con guarnición de verduras 1º Rice with tomato sauce 2º Baked cod with vegetables garnish Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Garbanzos estofados 2º Carrilleras con arroz pilaf 1º Stewed chickpeas 2º Cheeks with pilaf rice Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Crema de calabaza 2º Merluza rebozada con ensalada 1º Cream of pumpkin soup 2º Battered hake with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Gazpacho / verduras salteadas 2º Chuletas de cerdo al ajillo 1º <i>Gazpacho</i> / Sautéed vegetables 2º Garlic pork chops Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products

PLATO SALUDABLE

50%

Vitaminas y minerales
FRUTAS
VERDURAS

25%

Hidratos de carbono
PASTA
ARROZ
PATATAS

25%

Proteínas
LEGUMBRE
PESCADO
CARNE
HUEVO



No olvides hidratarte con agua

