



LUNES

3

NO LECTIVO

MARTES

4

574 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 39 G.: 8

SOPA DE LLUVIA
PASTA SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT
LEGUME AND VEGETABLE CREAM

MIÉRCOLES

5

469 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION

GUISANTES ENCEBOLLADOS
SAUTEED PEAS WITH ONIONS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
HAKE LASAGNA
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

JUEVES

6

779 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 11

ARROZ AL PESTO
RICE WITH PESTO SAUCE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
BAKED PORK LOIN
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LETTUCE, ONION AND CORN SALAD
YOGUR
YOGHURT

VIERNES

7

637 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM
BOLOÑESA DE LENTEJAS CON MACARRONES
LENTIL BOLOGNESE WITH PASTA
FRUTA
FRUIT

10

742 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
HERB AND LEMON BAKED SALMON
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND SPROUTS
FRUTA
FRUIT

11

369 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 55 G.: 11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)

CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
PUMPKIN AND COCONUT SOUP
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA
(GUACAMOLE)
CHEESE TEQUEÑOS WITH GUASACACA (GUACAMOLE)
YOGUR
YOGHURT

12

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
"COCIDO" SOUP WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
TRADITIONAL SPANISH STEW WITH CHICKPEAS,
BLOOD SAUSAGE, CHORIZO, POTATOES AND CARROTS
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

13

621 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
MIXED VEGETABLE STEW
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
FRIED EGGS SERVED OVER CRISPY
POTATOES AND SERRANO HAM
FRUTA
FRUIT

14

697 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
POLLO ASADO CON TOMILLO
RICE CASSEROLE WITH DICED CHICKEN
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

17

789 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANDMA'S LENTIL STEW
TORTILLA DE ESPINACAS
ZUCCHINI OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

18

607 Kcal. P.: 15 HC.: 62 L.: 21 G.: 3

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
CARRETEIRO RICE WITH VEGETABLES(BRAZILIAN)
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

19

826 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SAUTÉED GREEN BEANS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CHICKEN IN TOMATO SAUCE
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUIT

20

772 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 13

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
OVEN BAKED MIXED MEAT BURGER
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
HELADO
ICE CREAM

21

618 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 48 G.: 7

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
PUMPKIN AND CURRY CREAM
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

24

610 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y
ZANAHORIA)
TRIO OF VEGETABLES-BROCCOLI,
GREEN BEANS AND CARROTS
ALBONDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25

664 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 31 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED POLLOCK
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

26

655 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
LEGUME AND VEGETABLE CREAM
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

27

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

28

698 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT