

MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Macaroni with tomato - Mackerel filet with potatoes - Tangerine
- 2 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Banana
- 3 **X** - Stewed greens beans with potatoes - Baked chicken hamburgers in sauce with carrot - Pear
- 4 **J** - Rice with chicken - French omelet with seasonal salad - Orange
- 5 **V** - Pumpkin cream - Breaded sole with colors salad - Yogurt
-
- 8 **L** - HOLIDAY
- 9 **M** - Homemade lentils - Basque way-cooked hake - Pear
- 10 **X** - Spaghetti with tuna - Eggs with white sauce and green salad - Orange
- 11 **J** - Stewed potatoes with vegetables - Baked veal meatballs in sauce with mushrooms - Apple
- 12 **V** - Pinto beans with rice - Breaded whiting with seasonal salad - Actimel
-
- 15 **L** - White rice with tomato sauce - Breaded pink fish with colors salad - Tangerine
- 16 **M** - Piccadilly soup - Roast chicken with mushroom - Jelly fruit
- 17 **X** - Stewed white beans - Tuna omelet with green salad - Apple
- 18 **J** - Zucchini cream - Stewed pork lean - Banana
- 19 **V** - PARTY MEAL
-
- 22 **L** - HOLIDAY
- 23 **M** - HOLIDAY
- 24 **X** - HOLIDAY
- 25 **J** - HOLIDAY
- 26 **V** - HOLIDAY
-
- 29 **L** - HOLIDAY
- 30 **M** - HOLIDAY
- 31 **X** - HOLIDAY

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **L** - REPOLLO - FILETE DE TERNERA CON PIMIENTOS- FRUTA
- 2 **M** - ENSALADA MIXTA - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 3 **X** - SOPA DE ESTRELLAS - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 4 **J** - PURÉ DE VERDURAS - MERO AL HORNO CON VERDURAS- FRUTA
- 5 **V** - GUISANTES- SAN JACOBO CON ENSALADA - FRUTA
-
- 8 **L** - FESTIVO
- 9 **M** - CALABACÍN GRATINADO - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 10 **X** - ENSALADA MIXTA - LOMO FRESCO CON TOMATE - FRUTA
- 11 **J** - SOPA DE FIDEOS- EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 12 **V** - PISTO - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
-
- 15 **L** - SOPA DE PESCADO - SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS - FRUTA
- 16 **M** - CREMA DE PUERROS - LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 17 **X** - ENSALADA DE TOMATE - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 18 **J** - BERENJENAS GRATINADAS- HUEVOS AL PLATO CON PATATAS - FRUTA
- 19 **V** - ENSALADA DE PASTA - LENGUADO AL HORNO - FRUTA
-
- 22 **L** - VACACIONES
- 23 **M** - VACACIONES
- 24 **X** - VACACIONES
- 25 **J** - VACACIONES
- 26 **V** - VACACIONES
-
- 29 **L** - VACACIONES
- 30 **M** - VACACIONES
- 31 **X** - VACACIONES



MENU GENERAL COCINAS



LUNES

1 Macarrones con tomate (pasta y salsa de tomate)
Filete de caballa con patatas
Mandarina

8 FESTIVO

15 Arroz blanco con salsa de tomate
Rosada a la romana (huevo, harina y pan) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)
Mandarina

22 VACACIONES

29 VACACIONES

MARTES

2 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, pollo y ternera)
Plátano

9 Lentejas caseras (lentejas, chorizo, zanahoria, puerro, pimiento y cebolla)
Merluza al horno a la vasca (espárragos, guisantes, almejas, cebolla y perejil)
Pera

16 Sopa de picadillo (pasta, jamón, huevo, zanahoria, tomate y pimiento)
Pollo asado con champiñón
Gelatina de Frutas

23 VACACIONES

30 VACACIONES

MIÉRCOLES

3 Judías verdes guisadas con patatas
Hamburguesas de pollo a la plancha en salsa con zanahoria
Pera

10 Espaguetis con atún (pasta, tomate y atún)
Huevos con bechamel y ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Naranja

17 Judías blancas guisadas (judías blancas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla)
Tortilla de bonito con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Manzana

24 VACACIONES

31 VACACIONES

JUEVES

4 Arroz con pollo (arroz, pollo, zanahoria, guisantes, pimiento y cebolla)
Tortilla francesa con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)
Naranja

11 Patatas guisadas con verduras (patata, tomate, cebolla, puerro, pimiento verde)
Albóndigas de ternera al horno en salsa con setas
Manzana

18 Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)
Magro de cerdo guisado (tomate, cebolla, zanahoria y pimiento)
Plátano

25 VACACIONES

DICIEMBRE 2014

VIERNES

5 Crema de calabaza (calabaza, puerro y patata)
Lenguado rebozado (harina, huevo y pan) con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)
Yogur

12 Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)
Pescadilla a la andaluza (harina) con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)
Actimel

19 **COMIDA DE FIESTA**

26 VACACIONES

COCINAS CENTRALES

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 683
Ca.: 182 mg Vit. A.: 348 µg -
Fe.: 4,1 mg G. sat.: 3,6 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 675
Ca.: 167 mg Vit. A.: 360 µg -
Fe.: 3,1 mg G. sat.: 2,9 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 673
Ca.: 192 mg Vit. A.: 456 µg -
Fe.: 3,5 mg G. sat.: 3,1 %