

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras frescas variadas
Lomo de cerdo a la naranja con patatas
Yogurt

12 Menestra de verdura rehogada
Pollo Villaroy (bechamel) con patatas chips
Actimel

19 Caracolas con tomate y pimiento
Varitas de pescado (huevo, harina y pan) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogurt

26 VACACIONES

MARTES

6 FESTIVO

13 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)
Fruta Fresca

20 Judías blancas caseras (judías, verduras variadas, chorizo y tocino)
Pollo asado con patatas
Fruta Fresca

27 VACACIONES

MIÉRCOLES

7 Macarrones con tomate y champiñón
Tortilla de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento y aceituna)
Fruta Fresca

14 Patatas a la Riojana (patatas, verduras variadas y chorizo)
Merluza en salsa verde (perejil y guisantes)
Fruta Fresca

21 Crema de puerro (puerro y patata)
Hamburguesas de ternera en salsa de tomate y zanahoria
Fruta Fresca

28 VACACIONES

JUEVES

1 Arroz de la huerta (arroz con verduras frescas variadas)
Filete de lenguado con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta Fresca

8 FESTIVO

15 Arroz con pollo
Tortilla de calabacín con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta Fresca

22 COMIDA DE FIESTA

29 VACACIONES

VIERNES

2 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)
Fruta Fresca

9 FESTIVO

16 Lentejas caseras (lentejas, verduras variadas, chorizo y tocino)
Fogonero al horno en salsa de tomate
Fruta fresca

23 VACACIONES

30 VACACIONES

Hidra. car. 51% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 665
Ca: 164 mg VitA: 62 mg -
Fe: 4.5 mg G.sat: 3.4 %

Hidra. car. 53% - Proteínas: 15%
Grasas: 32% - Kcalorías: 671
Ca: 175 mg VitA: 55 mg -
Fe: 3.0 mg G.sat: 3.3 %

Hidra. car. 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 670
Ca: 188 mg VitA: 29 mg -
Fe: 3.4 mg G.sat: 3.5 %

Hidra. car. 51% - Proteínas: 15%
Grasas: 33% - Kcalorías: 664
Ca: 192 mg VitA: 32mg -
Fe: 3.9 mg G.sat: 4.0 %

MENUS IN ENGLISH

- 1 **J** - Rice with vegetables (rice with fresh vegetables) - Filet of sole with salad (lettuce, tomato, carrot and maize) - Fresh fruit
- 2 **V** - Cocido soup (noodles and broth) - Complete Cocido (chickpeas, carrots, potato, leek, sausage, fresh lard and veal) - Fresh fruit
- 5 **L** - Mash of fresh vegetables - Loin to the orange with potatoes - Yoghurt
- 6 **M** - FESTIVE
- 7 **X** - Macaroni with tomato and mushroom - Cheese omelette with green salad (lettuce, green pepper and olives) - Fresh fruit
- 8 **J** - FESTIVE
- 9 **V** - Potato stew with ribs - Whiting to the roman with natural potato - Fresh fruit
- 12 **L** - Lightly fried mixed vegetables - Chicken villaroy (bechamel) with chips - Actimel
- 13 **M** - Cocido soup (noodles and broth) - Complete Cocido (chickpeas, carrots, potato, leek, sausage, fresh lard and veal) - Fresh fruit
- 14 **X** - Rioja style potatoes (potatoes, varied vegetables, and sausage) - Hake in green sauce (parsley and peas) - Fresh fruit
- 15 **J** - Chicken rice - Courgette omelette with salad (lettuce, tomato, carrots and maize) - Fresh fruit
- 16 **V** - Homemade lentils (lentils, fresh vegetables, sausage, and fresh lard) - Baked stocker in tomato sauce - Fresh fruit
- 19 **L** - Pasta with tomato and pepper - Wands of fish (egg, flour and bread) with green salad (lettuce, green pepper and olives) - Yoghurt
- 20 **M** - Homemade white beans (beans, varied vegetables, sausage and fresh lard) - Roast chicken with potatoes - Fresh fruit
- 21 **X** - Leeks cream (leek and potato) - Beef hamburger in tomato and carrots sauce - Fresh fruit
- 22 **J** - PARTY FOOD
- 23 **V** - HOLIDAYS
- 26 **L** - HOLIDAYS
- 27 **M** - HOLIDAYS
- 28 **X** - HOLIDAYS
- 29 **J** - HOLIDAYS
- 30 **V** - HOLIDAYS

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **J** - COLIFLOR- FILETE- FRUTA
- 2 **V** - CREMA DE CALABACIN - TORTILLA DE MERLUZA- ENSALADA- FRUTA
- 5 **L** - PANACHE DE VERDURAS - PIZZA MARINERA- FRUTA
- 6 **M** FESTIVO
- 7 **X** - ENSALADA MIXTA- SANDWICH MIXTO- FRUTA
- 8 **J** FESTIVO
- 9 **V** - SOPA DE ARROZ - MUSLITOS DE POLLO - FRUTA
- 12 **L** - SOPA DE PESCADO- TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA- FRUTA
- 13 **M** - ESPÁRRAGOS- EMPANADA DE BONITO CON ENSALADA- FRUTA
- 14 **X** - ENSALADA MIXTA- LACÓN - FRUTA
- 15 **J** - PURÉ DE VERDURA - GALLO- FRUTA
- 16 **V** - JUDÍAS VERDES - HAMBURGUESA CON TOMATE- FRUTA
- 19 **L** - ACELGAS- CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA - FRUTA
- 20 **M** - ENSALADA MIXTA- SALMÓN- FRUTA
- 21 **X** - SOPA DE PICADILLO- HUEVOS AL PLATO CON ENSALADA- FRUTA
- 22 **J** - VACACIONES
- 23 **V** - VACACIONES
- 26 **L** - VACACIONES
- 27 **M** - VACACIONES
- 28 **X** - VACACIONES
- 29 **J** - VACACIONES
- 30 **V** - VACACIONES



LEGAZPI

