

DÍA 7
POLLO DE CORRAL

DÍA 8
COLIFLOR ECO

DÍA 18
LENTEJAS ECO

DÍA 19
ARROZ INTEGRAL

PRODUCTO
ECOLÓGICO



**Día 13 :Comunidad autonoma
Comunidad Valenciana**



VIERNES	1	Patatas riojana <i>Potato stew with chorizo</i> Cazón en adobo con ensalada de lechuga y zanahoria <i>Marinated school shark with lettuce and carrot salad</i> Agua - Yogur - Pan <i>Agua - Yoghurt - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 575 15,6 4,6 34,7 74	
Cena		San jacobó casero
Fruta		

LUNES	4	Sopa de cocido <i>Stew soup</i> Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo <i>Complete stew with veal, bacon, chicken and cabbage</i> Agua - Leche - Pera - Pan <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 688 18,5 6,7 27 96,4	
Cena		Acelgas salteadas con pasas
Fruta		Pollo salteado con cebollita

MARTES	5	Coditos con tomate casero y queso <i>Pasta with homemade tomato sauce and cheese</i> Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate <i>Squid rings with lettuce and tomato salad</i> Agua - Pan - Clementina <i>Water - Bread - Clementine</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 664 13,3 3 31 101	
Cena		Brócoli salteado con ajitos
Lácteo		Tortilla francesa de queso

MIÉRCOLES	6	Menestra de verduras con pavo <i>Sautéed vegetables with turkey</i> Albóndigas mixtas caseras en salsa con puré de patata <i>homemade mixed meatballs in sauce with mashed potatoes</i> Agua - Leche - Manzana - Pan <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 592 19,6 5,8 26,8 73	
Cena		Ensalada mixta
Fruta		Salmón al papillote

JUEVES	7	Patatas guisadas con pollo "DE CORRAL" <i>Potato stew with "CORN" chicken</i> Merluza con tomate casero y ensalada de lechuga y aceitunas <i>Merluza in homemade tomato sauce with lettuce and olive salad</i> Agua - Plátano - Pan <i>Water - Banana - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 516 6,7 1,3 24 86	
Cena		Verduras salteadas con tiras de pavo
Lácteo		

VIERNES	8	Crema de coliflor ECO <i>Ecological cauliflower cream</i> Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria <i>Potato omelette with lettuce and carrot salad</i> Agua - Natillas - Pan <i>Water - Vanilla custard - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 559 14,3 4,8 21 82,4	
Cena		Fajitas de verduras con ternera
Fruta		

LUNES	11	Judías verdes con zanahoria <i>Green beans with carrot</i> Croquetas de jamón caseras con ensalada de lechuga y maíz <i>Homemade ham croquettes with lettuce and carrot salad</i> Agua - Leche - Manzana - Pan <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 22,8 4,2 19,1 95,3	
Cena		Arroz salteado
Fruta		Emperador en salsa de naranja

MARTES	12	Espirales a la carbonara <i>Carbonara pasta</i> Pavo en salsa con guisantes <i>Turkey in sauce with green peas</i> Agua - Pan - Naranja <i>Water - Bread - Orange</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 750 19 5,1 33,3 105	
Cena		Verduras salteadas con cebollita
Lácteo		Huevos revueltos con champiñones

MIÉRCOLES	13	Paella Valenciana <i>Valencian paella</i> Merluza rebozada con rodajas de tomate natural <i>Fried hake with sliced tomatoes</i> Agua - Leche - Pera - Pan <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 637 8,9 1,8 29,2 106	
Cena		Crema de calabaza
Fruta		Rollitos de jamón y queso

JUEVES	14	Estofado de alubias blancas <i>White beans stew</i> Huevos con tomate y bacon con ensalada de lechuga y zanahoria <i>Eggs with tomato and bacon with lettuce and carrot salad</i> Agua - Plátano - Pan <i>Water - Banana - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 882 22 4,5 41,2 113	
Cena		Sopa de fideos
Lácteo		Merluza en salsa de tomate natural

VIERNES	15	Patatas guisadas con puerro <i>Potato stew with leek</i> Salmón con salsa de setas <i>Salmon with mushroom sauce</i> Agua - Arroz con leche - Pan <i>Water - Rice pudding - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 619 17 3,4 30 83,4	
Cena		Hamburguesa de pollo casera
Fruta		

LUNES	18	Guiso de lentejas ECO con bacon <i>Ecological lentil stew with bacon</i> Merluza en salsa con daditos de zanahoria <i>Hake in sauce with carrot cubes</i> Agua - Leche - Manzana - Pan <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 596 9,3 2,2 30,6 89	
Cena		Wok de verduras con pollo
Fruta		

MARTES	19	Guisantes con pavo <i>Green peas with turkey</i> Cinta de lomo en su jugo con arroz integral <i>Marinated pork loin with brown rice</i> Agua - Pan - Naranja <i>Water - Bread - Orange</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 500 8 2,1 27,4 74,3	
Cena		Sopa de verduras
Lácteo		Cazón en adobo con ensalada

MIÉRCOLES	20	Macarrones boloñesa <i>Bolognese macaroni</i> Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz <i>Tuna french omelette with lettuce and corn salad</i> Agua - Leche - Pera - Pan <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 686 19 4,5 30 93,4	
Cena		Champiñones salteados con york
Fruta		Calamares a la romana con ensalada

JUEVES	21	Crema de espinacas <i>Spinach cream</i> Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y aceitunas <i>Breaded chicken fillet with lettuce and olives salad</i> Agua - Plátano - Pan <i>Water - Banana - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 703 21,9 3,9 22 100	
Cena		Judías verdes rehogadas
Lácteo		Rollitos de lenguado

VIERNES	22	Sopa de cocido <i>Stew soup</i> Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo <i>Complete stew with veal, bacon, chicken and cabbage</i> Agua - Gelatina - Pan <i>Water - Jelly dessert - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 700 21 8,2 30,5 91,3	
Cena		Pizza casera
Fruta		

LUNES	25	Brócoli rehogado con pavo <i>Grilled broccoli with turkey</i> Salmón en salsa con zanahoria <i>Salmon sin sauce with carrot</i> Agua - Leche - Manzana - Pan <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 567 16,5 3 30 70,5	
Cena		Crema de calabaza
Fruta		Filete de ternera a la plancha

MIÉRCOLES	26	Judías pintas guisadas <i>Blak beans stew</i> Ragout de pollo estofado con ensalada de lechuga y maíz <i>Chicken stew with salad</i> Agua - Pan - Naranja <i>Water - Bread - Orange</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 607 12,6 3 33,4 82,2	
Cena		Pastel de merluza, calabacin y puerro
Lácteo		

MIÉRCOLES	27	Sopa de lluvia <i>Soup</i> Huevos con bechamel con ensalada de lechuga y tomate <i>Boiled eggs with bechamel and lettuce and tomato salad</i> Agua - Leche - Piña en almibar - Pan <i>Water - Milk - Pineapple in syrup - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 590 15 3,5 21,7 88	
Cena		Acelgas a la crema
Fruta		Pavo a la plancha con tomates

JULIO	28	Arroz tres delicias <i>Three delight rice</i> Carrilleras de cerdo en salsa con patatas <i>Braised pig cheeks in sauce with potatoes</i> Agua - Plátano - Pan <i>Water - Banana - Bread</i>
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 749 11 2,4 43 131	
Cena		Habitas baby con pavo
Lácteo		Croquetas caseras de pescado

