

Pears, Persimmons, Banana, Tangerine, Royal Gala Apple, Starking apple

MONDAY / LUNES

TUESDAY / MARTES

WEDNESDAY / MIÉRCOLES

THURSDAY / JUEVES

FRIDAY / VIERNES

7

Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot
Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria

Sauteed beans
Judias salteadas

Variety of cold meats
Panaché de fiambres

Fruit/Fruta

Kcal: 833,181 Prot: 28,63 g Ca: 172,168 mg Fe: 4,12 mg
Vit A: 0,722 mg Vit B¹²: 1,749 µg HdC: 105,657 g Lip: 33,657 g

CENA/DINNER:
Sautéed artichokes/ White meat /Fruit
Alcachofas salteadas/ Carne blanca/Fruta

8

Lettuce, tomato, olives, corn, carrot
Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria

Vegetables cream
Crema de verduras

Baked salmon strips
Tiras de salmón al horno

Dairy/Lácteo

Kcal: 821,033 Prot: 38,118 g Ca: 222,149 mg Fe: 9,718 mg
Vit A: 0,629 mg Vit B¹²: 8,8 µg HdC: 106,459 g Lip: 27,411 g

CENA/DINNER:
Zucchini cream/ Bluefish /Fruta
Crema de calabacín/ Pescado azul /Fruta

11
Lettuce, tomato, onion, cucumber, beet, carrot
Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria
Stew verduras
Menestra de verduras
Marinated homemade tenderloin)
Lomo adobado casero
Fruit/Fruta

Kcal: 836,77 Prot: 29,279 g Ca: 323,001 g Fe: 6,51 mg
Vit A: 1,384 mg Vit B¹²: 3 µg HdC: 134,407 g Lip: 24,91 g

CENA/DINNER:
Boiled vegetables/White meat / Fruit
Hervido de verduras/ Carne blanca /Fruta

12
Fresh organic salad
Ensalada fresca ecológica
Carrot cream
Crema de zanahoria
Floured anchovies
Boquerones en tempura
Organic fruit/Fruta ecológica

Kcal: 875,868 Prot: 35,944 g Ca: 367,238 g Fe: 11,048 mg
Vit A: 3,095 mg Vit B¹²: 0 µg HdC: 96,018 g Lip: 36,176 g

CENA/DINNER:
Escalivada/Egg/Fruit
Escalivada/ Huevo /Fruta

13
Lettuce, tomato, asparagus, pepper, carrot, tuna
Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, zanahoria, atún
Broccoli au gratin
Brócoli gratinado
Salmon in soy sauce and sautéed vegetables
Salmón en salsa de soja y salteado de verduras
Fruit/ Fruta

Kcal: 780,415 Prot: 54,798g Ca: 278,745 mg Fe: 7,042 mg
Vit A: 1,289 mg Vit B¹²: 14,2 µg HdC: 74,888 g Lip: 34,224 g

CENA/DINNER:
Cream of broccoli/Peas with ham and onion/Fruit
Crema de brócoli/ Guisantes con cebolla y jamón /Fruta

14
Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot
Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria
Vegetable salad
Ensalada de legumbres
Tuna omelette
Tortilla de atún
Fruit/ Fruta

Kcal: 989,143 Prot: 37,751 g Ca: 139,571 mg Fe: 9,28 mg
Vit A: 1,271 mg Vit B¹²: 1,118 µg HdC: 108,181 g Lip: 45,057 g

CENA/DINNER:
Sautéed mixed vegetable soup/ Lean red meat /Fruit
Menestra salteada/ Carne roja magra /Fruta

15
Mexican Gastronomic Day
Nachos with cheese
Jornada Gastronómica Mejicana
Nachos con queso
Meatball Soup
Sopa de albondiguillas
Tacos and beans
Tacos y frijoles
Santa Monica cake/ Tarta Santa Mónica

Kcal: 833,737 Prot: 32,362 g Ca: 246,701 mg Fe: 4,451mg
Vit A: 1,951mg Vit B¹²: 1,672 µg HdC: 107,877 g Lip: 30,646 g

CENA/DINNER:
Vegetable skewers/ Whitefish/ Fruit
Brochetas de verduras/ Pescado blanco /Fruta

18
Lettuce, tomato, corn, pepper, carrot, cheese
Lechuga, tomate, maíz, pimiento, zanahoria, queso
Noodles with vegetables and tomato
Tallarines con verduras y tomate
Monkfish in sauce
Rape en salsa
Fruit/Fruta

Kcal: 977,897 Prot: 24,811 g Ca: 205,952 g Fe: 3,336 mg
Vit A: 1,229 mg Vit B¹²: 0,142 µg HdC: 100,401 g Lip: 53,758 g

CENA/DINNER:
Grilled zucchini/ Papillotes salmon/ Fruit
Calabacín a la plancha/ Salmón al papillote/ Fruta

19
Lettuce, tomato, corn, apple, pepper
Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana
Valencian boiled (potato, beans, carrot and onion)
Hervido valenciano (patata, judías, zanahoria y cebolla)
Sausages
Longanizas
Fruit/Fruta

Kcal: 767,873 Prot: 38,026g Ca: 580,361 g Fe: 7,603 mg
Vit A: 2,055 mg Vit B¹²: 2,783µg HdC: 76,589 g Lip: 34,174 g

CENA/DINNER:
Hummus toast/Lean white meat/ Fruit
Tosta de hummus/ Carne blanca magra/ Fruta

20
Fresh organic salad
Ensalada fresca ecológica
Sautéed cauliflower with bacon
Coliflor con bacon
"Esgarraet" toast
Tosta de esgarraet
Organic fruit/Fruta ecológica

Kcal: 795,123 Prot: 37,047 g Ca: 197,232 g Fe: 8,572 mg
Vit A: 3,307 mg Vit B¹²: 3 µg HdC: 99,108 g Lip: 24,744 g

CENA/DINNER:
Semolina soup with vegetables/ Megrim with roasted vegetables/ Fruit
Sopa de sémola y verduras/ Gallo con parrillada de verduras /Fruta

21
Lettuce, tomato, onion, cucumber, beet, carrot
Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria
Mint peas
Guisantes a la menta
Vegetable Pie
Empanada de verduras
Fruit/Fruta

Kcal: 788,855 Prot: 52,314 g Ca: 202,91 g Fe: 10,295 mg
Vit A: 2,742 mg Vit B¹²: 5,385 µg HdC: 98,343 g Lip: 25,613g

CENA/DINNER:
Échalotte et poivron rouge/ Poisson bleu/ Fruit
Chips de boniato al horno/ Chuleta de huerta/ Fruta

22
Lettuce, tomato, olives, corn, carrot
Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria
Artichokes with ham
Alcachofas con jamón
Andalusian hake
Ventresca de merluza a la andaluza
Dairy/Lácteo

Kcal: 792,253 Prot: 32,875 g Ca: 80,69 g Fe: 5,757 mg
Vit A: 1,845 mg Vit B¹²: 21,787 µg HdC: 86,659 g Lip: 34,971 g

CENA/DINNER:
Échalotte et poivron rouge/ Poisson bleu/ Fruit
Habas rehogadas con ajos tiernos/ Revuelto de verduras/ Fruta

25
Lettuce, tomato, olives, corn, carrot
Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria
Persillé tomato
Tomate persillé
Cod balls
Albóndigas de bacalao
Fruit/Fruta

Kcal: 904,948 Prot: 38,271 g Ca: 171,361 g Fe: 10,405 mg
Vit A: 1,284 mg Vit B¹²: 1,274 µg HdC: 128,736 g Lip: 26,81 g

CENA/DINNER:
Boiled vegetables/ Whitefish/ Fruit
Hervido valenciano/ Pescado blanco /Fruta

26
Lettuce, tomato, olives, corn, carrot
Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria
Stew verduras
Menestra de verduras
Breaded loin
Lomo empanado
Fruit/Fruta

Kcal: 812,498 Prot: 38,822g Ca: 330,789 g Fe: 6,391 mg
Vit A: 2,998 mg Vit B¹²: 2,948 µg HdC: 68,976 g Lip: 42,047 g

CENA/DINNER:
Carrot dressed with peas/ Turkey with zucchini chips/ Fruit
Zanahoria aliñada con guisantes/ Pavo con chips de calabacín/ Fruta

27
Nachos with cheese
Nachos con queso
Spinach au gratin
Espinacas gratinadas
Scrambled eggs with wild asparagus and prawns
Revuelto de espárragos trigueros y gambas
Fruit/Fruta

Kcal: 891,052 Prot: 33,052 g Ca: 282,878 g Fe: 7,344 mg
Vit A: 0,592 mg Vit B¹²: 0,611 µg HdC: 116,65 g Lip: 33,051 g

CENA/DINNER:
Cream of chestnut soup/ tofu skewers/ Fruit
Crema de castañas/ Brocheta de tofu / Fruta

28
Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot
Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria
Solferino cream
Brócoli gratinado
Hake curry and coconut milk
Merluza al curry y leche de coco
Fruit/Fruta

Kcal: 933,722 Prot: 47,511 g Ca: 226,951 g Fe: 10,853 mg
Vit A: 2,178 mg Vit B¹²: 1,76 µg HdC: 101,502 g Lip: 36,767 g

CENA/DINNER:
Eggplant au gratin/ Baked egg with vegetables/ Fruit
Berenjena gratinada al horno/ Huevos al plato con verduras /Fruta

29
Fresh organic salad
Ensalada fresca ecológica
Broccoli au gratin
Brócoli gratinado
Baked salmon strips
Tiras de salmón al horno
Dairy/Lácteo

Kcal: 786,745 Prot: 30,986 g Ca: 240,058g Fe: 4,496 mg
Vit A: 1,202 mg Vit B¹²: 2,041 µg HdC: 113,702 g Lip: 23,347 g

CENA/DINNER:
Sautéed vegetables with pasta/ Grilled fish with lemon/ Fruit
Verduras salteadas con pasta/ Pescado al limón /Fruta