

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

Cuban rice (tomato and egg)
Arroz a la cubana (tomate y huevo)

Squid rings with salad cream
Anillas de calamar andaluzas con mayonesa

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

Chickpea stew with chard
Potaje de garbanzos con acelgas

Chicken breast grilled and potatoes
Pechuga de pollo a la plancha con patatas

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

Pasta bolognese
Caracolas boloñesa

Vizcaina style codfish (onion, tomato, pepper)
Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)

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
White bean stew with pumpkin and rice
Guiso de alubias blancas con calabaza y arroz

Hot dog
Perrito caliente

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

Cooked soup (veal, pork, bird) with organic vegetables
Sopa de cocido (temera, cerdo, ave) con verduras
ecológicas

Oven roasted chicken with roasted potatoes with
paprika
Pollo asado al horno con patatas asadas con
pimentón

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

Creamy rice with secret, artichokes and
mushrooms
Arroz meloso con secreto, alcachofas y setas

Gratined hake provencal
Filete de merluza a la provenzal

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: 4,451 mg
Vit A: 1,951 mg 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
Mediterranean Vegetable Cream with Wholegrain
bread

Crema mediterránea de verduras con tostones
integrales

Veal meatballs with pilau rice
Albóndigas de ternera con arroz pilaf

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/ Papillote salmon /Fruit
Calabacín a la plancha/ Salmón al papillote/ Fruta

19

Lettuce, tomato, corn, apple, pepper
Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana
Whole wheat macaroni with tuna, vegetables, tomato
and cheese

Macarrones integrales con atún, verduras, tomate y
queso

Spinach and carrot omelette with cheese
Tortilla de espinacas y zanahoria con queso
tronchón

Fruit/Fruta

Kcal: 767,873 Prot: 38,026g Ca: 580,361 g Fe: 7,603 mg
Vit A: 2,055 mg Vit B¹²: 2,783 µg 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
Vegetable stew ECO
Fabada vegetal P/ECO

Grilled sirloin with cous cous
Solomillo de cerdo al horno con cous cous

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/ Megrin 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

Floured anchovies with salad cream
Boquerones enharinados con mayonesa

Baked rice (chickpea, ribs, potato, tomato, black
pudding)
Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate,
morcilla)

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
Cooked soup (veal, pork, bird) with organic
vegetables
Sopa de cocido (temera, cerdo, ave) con verduras
ecológicas

Chicken thigh baked with ratatouille
Muslos de pollo al horno con pisto

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

Lentils with vegetables with integral rice
Lentejas con verduras con arroz integral

Spanish omelette with bread, tomato and ham
Tortilla de patata con pa, tomaca i pernil

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

Lean stew with vegetables and potatoes
Guisado de magro con verduras y patatas

Grilled salmon with carrot
Salmón a la plancha con zanahoria

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

Whole-wheat spaghetti tuscan
Espaguetis integrales toscana

Redfish with lemon with mushroom
Gallineta al limón con champiñón

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

Taco of cooked ham and cheese
Taco de jamón cocido y queso

Valencian Paella (field chicken, natural artichokes)
Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas
naturales)

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

Chickpeas with pumpkin and sweet potato P/ ECO
Garbanzos con calabaza y boniato P/ECO

Magro sauce and potatoes
Magro en salsa con patatas

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

MERIENDAS

	Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
sem 7-8 ENE				Fruit Fruta	Fruit Fruta
sem 11-15 ENE	Cheese sandwich Bocadillo de queso	Fruit Fruta	Cured ham sandwich Bocadillo de jamón	Fruit Fruta	Juice and biscuits Zumoy galletas
sem 18-22 ENE	Cold meat sandwich Bocadillo de fiambre	Fruit Fruta	Cheese sandwich Bocadillo de queso	Fruit Fruta	Fruit Fruta
sem 25-29 ENE	Turkey sandwich Bocadillo de pavo	Fruit Fruta	York ham sandwich Bocadillo de jamón york	Fruit Fruta	Juice and biscuits Zumoy galletas