

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
www.elgustodecrecer.es		1 Lentejas a la jardinera Pollo asado al jugo con patatas panaderas Fruta de temporada y pan variado Vegetables lentils Grilled chicken with its juice with roasted potatoes Seasonal Fruit and assorted bread	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 2888/691 GT: 8 GS: 2 HC: 109 AZ: 18 PROT: 42 SAL: 1
6 FESTIVO	7 VACACIONES	8 VACACIONES	9 VACACIONES	10 VACACIONES	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
13 Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patatas dado Fruta de temporada y pan variado Lentil soup with rice Tenderloin with garlic with diced potatoes Seasonal Fruit and assorted bread	14 Judías verdes con refrito Salteado de garbanzos con tomate y huevo Yogur natural y pan variado Green beans with refried veggies Sautéed chickpeas with tomato and egg Plain yoghurt and assorted bread	15 Crema de verduras Fideuá a la marinera (pota, merluza) Fruta de temporada y pan variado Vegetables cream Seafood fideua (squid, hake) Seasonal Fruit and assorted bread	16 JORNADA GASTRONO CHINA Arroz frito al estilo cantonés Rollito de primavera con salsa agridulce con ensalada de col en vinagreta Flan de vainilla y pan variado Cantonese-style fried rice Spring roll with cabbage sal in vinaigrette Vanilla crème caramel and assorted bread	17 Alubias pintas estofadas Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan variado Stewed pinto beans Roman hake with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and assorted bread	VE: 3222/771 GT: 23 GS: 4 HC: 110 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
20 Sopa de picadillo (pasta, jamón, huevo) - Albóndigas vegetales en salsa de tomate con pimientos Fruta de temporada y pan variado Broth with ham bits - Albóndigas vegetales en salsa de tomate with peppers Seasonal Fruit and assorted bread	21 Arroz al horno con salsa de tomate Estofado a la jardinera con verduritas Yogur natural y pan variado Baked rice with tomato sauce Vegetables stew with vegetables Plain yoghurt and assorted bread	22 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con patatas dado Fruta de temporada y pan variado Braised beans with vegetables Scrambled eggs with ham and mushrooms with diced potatoes Seasonal Fruit and assorted bread	23 Crema de calabacín Macarrones con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan variado Zucchini cream Macaroni with soy bolognese Seasonal Fruit and assorted bread	24 Garbanzos estofados Pollo al limón con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan variado Stewed chickpeas Chicken with lemon with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and assorted bread	VE: 3178/760 GT: 25 GS: 4 HC: 101 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2
27 Paella de pollo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan variado Chicken paella Battered & fried yellowfin sole with green salad with olives Seasonal Fruit and assorted bread	28 Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan variado Stewed pinto beans with vegetables Tuna omelette with lettuce and sweetcorn salad Plain yoghurt and assorted bread	29 Crema de puerros con manzana Salteado de garbanzos con tomate y huevo con - salteado de judías verdes Fruta de temporada y pan variado Leek cream Sautéed chickpeas with tomato and egg with sautéed green beans Seasonal Fruit and assorted bread	30 Menestra de verduras salteadas Pollo al ajillo con patatas asadas Fruta de temporada y pan variado Sautéed minestrone Chicken in garlic sauce with roasted potatoes Seasonal Fruit and assorted bread		VE: 3101/742 GT: 22 GS: 4 HC: 95 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 1