

## Lunes/Monday

## Martes/Tuesday

## Miércoles/Wednesday

## Jueves/Thursday

## Viernes/Friday

849 Kcal 32.1g Prot 24.4g Lip 108.2g Hc

572 Kcal 46.2g Prot 41.3g Lip 24.9g Hc

775 Kcal 33.5g Prot 46.1g Lip 47.5g Hc

641 Kcal 44.5g Prot 25.1g Lip 98.5g Hc

## NOTA

## INFORMATIVA:

Este trimestre hemos trabajado con el monitoreo y los niños de nuestros comedores formación en materia de

primeros auxilios.

Conscientes de la importancia de dotar al monitoreo de recursos y herramientas en tema de primeros

auxilios los hemos enseñado como actuar de forma rápida en caso de encontrarse en una situación que requiera una actuación precoz en el espacio y servicio del comedor.

Desde Gourmetfood creamos que un monitor/a con conocimientos adecuados en materia de primeros auxilios es capaz de conservar la calma y actuar con efectividad ante una situación complicada. Hemos creado un Protocolo de Actuación ante situaciones que requerirán una actuación por su parte de forma que sepan qué deben hacer en todo momento

Alubia roja con calabaza ECO  
Tortilla de patata con cebolla  
Fruta de temporada  
Kidney beans with carrots  
Potatoe and onion omelet  
Fresh Fruit

Judía verde con patata  
Pavo al horno con naranja  
Yogur  
Fresh green beans with potatoe  
Turkey with orange sauce  
Yogurt

Crema de verduras  
Abondigas en salsa  
Fruta de temporada  
Vegetable puree  
Meatballs in sauce  
Fresh Fruit

Arroz Campero  
Limanda homo c/ verduras asadas  
Yogur  
Rice with vegetables  
Baked limanda with vegetables  
Yogurt

1002 Kcal 33.8g Prot 82.5g Lip 26.8g Hc

772 Kcal 59.6g Prot 36.9g Lip 45g Hc

415 Kcal 39.9g Prot 8.4g Lip 34g Hc

616 Kcal 36.4g Prot 25.9g Lip 56.1g Hc

617 Kcal 32.1g Prot 9.1g Lip 94.5g Hc

Menestra de verduras  
Salchichas frescas horno con g.  
Yogur

Sopa maravilla ECO  
Pollo asado en su jugo  
Fruta de temporada

Alubia blanca estofada  
Filete de merluza con panache de  
verduras  
Yogur

Borrajá fresca con patata  
Lomo con tomate casero  
Fruta de temporada

Macarrones con Atún ECO  
Abadejo a la andaluza  
Fruta de temporada

Vegetable medley  
Baked sausages/ new potatoes  
Yogurt

Chicken soup  
Roast chicken  
Fresh Fruit

Homestyle white beans  
Hake filet with vegetables  
Yogurt

Fresh borage with potatoes  
Pork with tomato  
Fresh Fruit

Organic macaroni with tuna  
Andalusian fish medallions  
Fresh Fruit

632 Kcal 44.4g Prot 36.1g Lip 27.8g Hc

657 Kcal 50.4g Prot 8.2g Lip 82.3g Hc

1010 Kcal 13.8g Prot 33.8g Lip 105.9g

624 Kcal 41.2g Prot 14.8g Lip 78.7g Hc

749 Kcal 55.3g Prot 19g Lip 78.3g Hc

Judía v. redonda salteada  
Bistec de pollo al ajillo  
Natillas de vainilla

Lentejas con calabacin  
Bacalao con salsa de piquillos  
Fruta de temporada

Crema zanahoria  
San Jacobo casero  
Fruta de temporada

Macarrones boloñesa ECO  
Solla al horno con guarnición  
Yogur

Guisantes con refrito  
Guiso ternera con zanahoria  
Fruta de temporada

Sauteed french beans  
Breaded garlic chicken  
Vanilla pudding

Organic lentils with zucchini  
Cod with red pepper sauce  
Fresh Fruit

Cream of carrots  
Cordon bleu  
Fresh Fruit

Organic macarroni bolognaisé  
Bake in te oven with garnish  
Yogurt

Sauteed peas  
Beef stew  
Fresh Fruit

676 Kcal 37.1g Prot 21.3g Lip 76g Hc

473 Kcal 46.9g Prot 21.5g Lip 21.3g Hc

1138 Kcal 49.5g Prot 59.2g Lip 94.2g Hc

753 Kcal 38.4g Prot 25.3g Lip 90.1g Hc

1008 Kcal 41.2g Prot 57.6g Lip 69.8g Hc

Patatas con costilla  
Merluza rebozada con guarnic.  
Fruta de temporada

Sopa pollo con verduras ECO  
Estofado de pavo con patatas  
Yogur

Polaje garbanzo con zanahoria ECO  
Tortilla francesa con chistorra  
Bizcocho casero

Arroz con verduras  
Perca con patatas y calabacin  
Yogur liquido

Coliflor salteada  
F. ruso casero con ternera  
Fruta de temporada

Stewed potatoes with ribs  
Breaded Hake with garnish  
Fresh Fruit

Chicken soup with vegetables  
Turkey stew  
Yogurt

Organic chickpeas with carrot  
Omelette with spicy sausage  
Homemade pound cake

Rice with Vegetables  
Perch with zucchini and potatoe  
Yogurt drink

Sauteed cauliflower  
Beef patty with mushrooms  
Fresh Fruit

520 Kcal 41g Prot 26.2g Lip 27.1g Hc

1068 Kcal 68.5g Prot 39.3g Lip 102.8g

767 Kcal 50.3g Prot 27g Lip 72.9g Hc

30

Cardo a la navarra  
Tilapia rebozada con sésamo ECO  
Yogur

Espirales con york  
Pollo al horno con manzana  
Fruta de temporada

Aceitga fresca con patata  
Filete de ternera en salsa  
Fruta de temporada

Navarran style vegetable  
Breaded tilapia  
Yogurt

Spirals with york  
Roast chicken with apples  
Fresh Fruit

Fresh swiss chard/potatoes  
Beef filet  
Fresh Fruit