

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			742 Kcal 46,8g Prot 30,9g Lip 61,6g Hc 1	897 Kcal 60,8g Prot 40,5g Lip 70,7g Hc 2
			Crema de calabaza ECO Pavo al horno con naranja Fruta de temporada	Paella mixta Limanda horno c/ verduras asadas Yogur
			Zucchini Puree Turkey with orange sauce Fresh Fruit	Chicken paella Baked limanda with vegetables Yogurt
545 Kcal 35,2g Prot 33,8g Lip 24g Hc 5	806 Kcal 60,8g Prot 37,2g Lip 51,3g Hc 6	590 Kcal 30,4g Prot 24,4g Lip 74,9g Hc 7	887 Kcal 37,6g Prot 45,1g Lip 72,2g Hc 8	628 Kcal 33,5g Prot 7,8g Lip 98,6g Hc 9
Judía verde con patata Lomo con tomate casero Yogur	Sopa de fideos ECO Pollo asado en su jugo Fruta de temporada	Alubia roja con calabaza ECO Tortilla de patata con cebolla Yogur liquido	Cardo a la navarra Albóndigas caseras Fruta de temporada	Macarrones boloñesa ECO Abadejo a la andaluza Fruta de temporada
Fresh green beans with potatoe Pork with tomato Yogurt	Organic noodle soup Roast chicken Fresh Fruit	Kidney beans with carrots Potatoe and onion omelet Yogurt drink	Navarran style vegetable Homemade meatballs Fresh Fruit	Organic maccarroni bolognaise Andalusian fish medallions Fresh Fruit
	694 Kcal 49,3g Prot 10,3g Lip 88g Hc 13	711 Kcal 47,2g Prot 22g Lip 72,6g Hc 14	671 Kcal 49,5g Prot 20,8g Lip 69,2g Hc 15	351 Kcal 17,7g Prot 34,9g Lip 103,3g Hc 16
	Potaje garbanzo con zanahoria ECO Bacalao con salsa de piquillos Fruta de temporada	Crema de calabacín Guiso ternera con zanahoria Fruta de temporada	Arroz Campero Solla al horno con calabaza Yogur	Menestra de verduras San Jacobo casero Fruta de temporada
	Organic chickpeas with carrot Cod with red pepper sauce Fresh Fruit	Cream of zucchini Beef stew Fresh Fruit	Rice with vegetables Baked plaice fish with zucchini Yogurt	Vegetable medley Cordon bleu Fresh Fruit
603 Kcal 32,2g Prot 15,9g Lip 75,1g Hc 19	610 Kcal 58,5g Prot 35,7g Lip 12,9g Hc 20	1035 Kcal 58,1g Prot 50,9g Lip 87,7g 21	675 Kcal 29g Prot 30,8g Lip 68,2g Hc 22	1042 Kcal 54,3g Prot 45,1g Lip 86g Hc 23
Patatas a la riojana Merluza rebozada con guarnic. Fruta de temporada	Sopa pollo con verduras ECO Pollo al horno con manzana Yogur	Borraja fresca con patata Lomo empanado Bizcocho casero	Macarrones con chistorra ECO Tortilla francesa con atún Yogur	Alubia estilo pocha con borraja F. ruso casero con ternera Fruta de temporada
Riojan Style potatoe stew Breaded Hake with garnish Fresh Fruit	Chicken soup with vegetables Roast chicken with apples Yogurt	Fresh borage with potatoes Breaded tenderloin Homemade pound cake	Organic pasta with sausage Tuna omelette Yogurt	White Beans With borage Beef patty with mushrooms Fresh Fruit
542 Kcal 48,5g Prot 15,3g Lip 44,1g Hc 26	783 Kcal 47,8g Prot 32,7g Lip 65,2g Hc 27	903 Kcal 45,8g Prot 23,3g Lip 121,2g 28	493 Kcal 45,5g Prot 25,6g Lip 17,7g Hc 29	744 Kcal 21,8g Prot 20,5g Lip 104,8g Hc 30
Lentejas con calabacín Perca con patatas y calabacín Yogur	Judía v. redonda salteada Filete de ternera en salsa Fruta de temporada	Arroz con tomate casero Tilapia rebozada con sésamo ECO Fruta de temporada	Crema de verduras Estofado de pavo con patatas Yogur	Guisantes ECO salteados Empanadilla de Atún Fruta de temporada
Organic lentils with zucchini Perch with zucchini and potatoe Yogurt	Sauteed french beans Beef filet Fresh Fruit	White rice with tomatoe sauce Breaded tilapia Fresh Fruit	Vegetable puree Turkey stew Yogurt	Organic sauteed peas Tuna turnovers Fresh Fruit

NOTA INFORMATIVA:

Este trimestre hemos trabajado con el monitoraje y los niños de nuestros comedores formación en materia de primeros auxilios.

Conscientes de la importancia de dotar al monitoraje de recursos y herramientas en tema de primeros auxilios les hemos enseñado cómo 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 creemos 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 requieran una actuación por su parte de forma que sepan qué deben hacer en todo momento