

31 LUNES



Madrid
EXCELENCE

1 MARTES

Espaguetis a la boloñesa
Filete de merluza al horno con zanahoria
Lácteo- Pan

Kcal: 678 Prot: 32
Lip: 25 HdeC: 96

CENA Guisantes con jamon
Filete de ternera con ensalada

2 MIÉRCOLES

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con pimientos rojos
Fruta - Pan

Kcal: 669,4 Prot: 33,4
Lip: 22,1 HdeC: 95,2

CENA Crema de verduras
cinta de lomo con ensalada

3 JUEVES

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria
Hamburguesa a la plancha en salsa de tomate
Fruta - Pan

Kcal: 650,1 Prot: 334,0
Lip: 24,1 HdeC: 86,2

CENA Arroz blanco con tomate
Varitas de pescado

4 VIERNES

Sopa de picadillo (Fideos y pollo)
Filete de merluza rebozado con ensalada
Lácteo- Pan

Kcal: 625,6 Prot: 29,5
Lip: 21,1 HdeC: 95,3

CENA Ensalada mixta
Tortilla con ketchup

7 LUNES

ITALIA

Pasta con Salsa Carbonara
Cotoletta a la Milanesa
(escalopín al limón con patatas)

Helado - Pan

Kcal: 601,5 Prot: 29,8
Lip: 20,2 HdeC: 90,6

SEMANA GASTRONOMICA
EUROPA

8 MARTES

FRANCIA

Crema Vichyssoise
Merluza a la beurre Blanc con ensalada
Fruta- Pan

Kcal: 656,8 Prot: 28,1
Lip: 22 HdeC: 91

SEMANA GASTRONOMICA
EUROPA

9 MIÉRCOLES

DINAMARCA

Garbanzos con chorizo y panceta
Stegt suinekam med asbler or suesker
(lomo asado con manzana y ciruelas)

Fruta - Pan

Kcal: 626,5 Prot: 33,2
Lip: 21,3 HdeC: 84,7

SEMANA GASTRONOMICA
EUROPA

10 JUEVES

ALEMANIA

Kartoffelbrei
(puré de patata)

Salchichas con saverkraut
(salchichas con col-repollo)

Lácteo - Pan

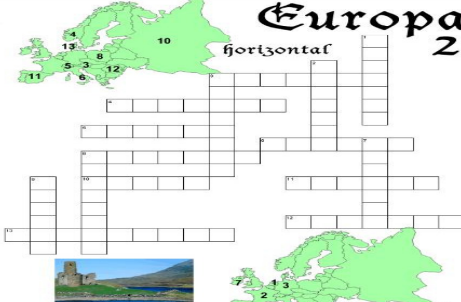
Kcal: 703,0 Prot: 32,4
Lip: 25,1 HdeC: 85,2

SEMANA GASTRONOMICA
EUROPA

VACACIONES



Europa 2



SABÍAS QUE:
En la Edad Media, "Marco Polo, en el S XIII, trae la pasta desde China De las Cruzadas, de Asia Menor y fundamentalmente de Persia e India. vienen las especias más caras y nuevos métodos de guisar que desde España se difunden por toda Europa."

SABÍAS QUE:
Tras el descubrimiento de America en 1492, la **papa** fue el tubérculo que recuperó del hambre a las sociedades europeas deprimidas. En Alemania se obligaba a los campesinos a cultivarlas, se preparaban con salchichas, hecha puré.

21 LUNES

Esta bandera pertenece a:



VACACIONES

22 MARTES

Menestra de verduras con jamón
Figuritas de merluza con ensalada
Lácteo- Pan

Kcal: 620,1 Prot: 34,0
Lip: 20,1 HdeC: 86,2

CENA Ensalada de arroz
Filete de ternera con tomate

23 MIÉRCOLES

Sopa de cocido
Cocido completo
(Ternera, chorizo y tocino)

Fruta - Pan

Kcal: 710,1 Prot: 30,3
Lip: 22,6 HdeC: 93,7

CENA Ensalada mixta
Tortilla española

24 JUEVES

Patatas guisadas con pescado
Cinta de lomo al horno con zanahoria
Fruta - Pan

Kcal: 635 Prot: 29
Lip: 21 HdeC: 93

CENA Crema de zanahoria
Pescado azul con ensalada

25 VIERNES

Fideua de pescado
Filete de pollo empanado con ensalada
Lácteo- Pan

Kcal: 659,5 Prot: 29,7
Lip: 21,4 HdeC: 95,2

CENA Verdura rehogada
Escalope de cerdo con ensalada

28 LUNES

Crema de calabacín
Albóndigas en salsa
Fruta - Pan

Kcal: 670,1 Prot: 33,0
Lip: 24,1 HdeC: 86,2

CENA Ensalada mixta
Filete de pescado al horno

29 MARTES

Lentejas estofadas con chorizo
Salchichas de pavo con pure de patatas
Lácteo- Pan

Kcal: 676,8 Prot: 28,1
Lip: 22 HdeC: 91

CENA Verdura rehogada
Tortilla francesa con queso

30 MIÉRCOLES

Macarrones con tomate y queso rallado
Filete de merluza al horno con verduritas
Fruta - Pan

Kcal: 658 Prot: 32
Lip: 25 HdeC: 96

CENA Verdura al horno
Cinta de lomo con ensalada



Borra toda la tristeza
pinta el mundo de color