



\*Valoración nutricional para el rango de edad de 7-9 años.

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wenesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
<p>03-10-11</p> <p>Sopa de fideos Ragout de pavo Verduras y patata Fruta fresca Vermicelli soup Turkey ragout vegetables and potatoes Fresh fruit</p> <p>Kcal 649 HC 93 Prot 32 Lip 16</p>	<p>04-10-11</p> <p>Macarrones con tomate Limanda rebozada Ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca Macaroni with tomato sauce battered fish lettuce and corn salad Fresh fruit</p> <p>Kcal 692 HC 98 Prot 33 Lip 18</p>	<p>05-10-11</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de tomate Fruta fresca Lentils with vegetables Spanish omelette Tomato salad Fresh fruit</p> <p>Kcal 803 HC 98 Prot 28 Lip 33</p>	<p>06-10-11</p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa con tomate Patatas dado Fruta fresca Cream of carrot soup Hamburger &amp; tomato sauce Diced potatoes Fresh fruit</p> <p>Kcal 733 HC 82 Prot 30 Lip 31</p>	<p>07-10-11</p> <p>Arroz con verduras Bacalao al horno Pisto Yogur Rice with vegetables Roasted cod Ratatouille Yoghourt</p> <p>Kcal 716 HC 93 Prot 32 Lip 24</p>
<p>10-10-11</p> <p>Tallarines a la carbonara Filete de Platija Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Tagliatelle carbonara Roasted flounder Carrot salad Fresh fruit</p> <p>Kcal 716 HC 112 Prot 35 Lip 14</p>	<p>11-10-11</p> <p>Judías verdes rehogadas c/patatas Albóndigas de ternera en salsa Arroz blanco Fruta fresca Green beans with potatoes Beef meatballs &amp; sauce White rice Fresh fruit</p> <p>Kcal 716 HC 84 Prot 33 Lip 27</p>	<p>12-10-11</p> <p>FESTIVO</p> <p>BANK HOLLYDAY</p>	<p>13-10-11</p> <p>Patatas guisadas con carne Merluza rebozada Ensalada lechuga y zanahoria Fruta fresca Stewed potatoes with meat Battered hake Lettuce and carrot salad Fresh fruit</p> <p>Kcal 713 HC 85 Prot 31 Lip 28</p>	<p>14-10-11</p> <p>Garbanzos con espinacas Tortilla de calabacin Ensalada de tomate Yogur Chickpeans with spinach Courgette omelette Tomato salad Fresh fruit</p> <p>Kcal 700 HC 83 Prot 30 Lip 27</p>
<p>17-10-11</p> <p>Arroz blanco con tomate Lenguado enharinado Verduras salteadas Fruta fresca Rice with tomato sauce Floured sole Stir-fried vegetables Fresh fruit</p> <p>Kcal 663 HC 97 Prot 28 Lip 18</p>	<p>18-10-11</p> <p>Sopa de bolitas Escalope de pollo patatas fritas Yogur Vermicelli soup Chicken escalope Fried potatoes Yoghourt</p> <p>Kcal 642 HC 86 Prot 33 Lip 19</p>	<p>19-10-11</p> <p>Alubias blancas estofadas Abadejo al horno Calabacín rebozado Fruta fresca Stew white beans Roasted codfish fillet Battered courgette Fresh fruit</p> <p>Kcal 701 HC 80 Prot 36 Lip 26</p>	<p>20-10-11</p> <p>Crema de verduras (zanahoria,acelga) Rabas, Croquetas y empanadillas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Cream of vegetable soup Patties and croquettes Carrot salad Fresh fruit</p> <p>Kcal 722 HC 92 Prot 17 Lip 32</p>	<p>21-10-11</p> <p>Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla de jamón york Ensalada de tomate Fruta fresca Lentils with carrots Ham omelette Tomato salad Fresh fruit</p> <p>Kcal 667 HC 75 Prot 32 Lip 26</p>
<p>24-10-11</p> <p>Espirales salteados Atún encebollado Pisto Fruta fresca Stir-fried rotini pasta Roasted tuna Ratatouille Fresh fruit</p> <p>Kcal 731 HC 93 Prot 35 Lip 24</p>	<p>25-10-11</p> <p>Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asados Zanahoria baby Yogur Stewd Chickpeans Roast chicken baby carrot Yoghourt</p> <p>Kcal 794 HC 84 Prot 32 Lip 36</p>	<p>26-10-11</p> <p>Judías verdes c/salsa de tomate Carne de cerdo asada Puré de patata Yogur Green beans &amp; tomato sauce Roasted pork Mashed potatoes Fresh fruit</p> <p>Kcal 762 HC 96 Prot 42 Lip 23</p>	<p>27-10-11</p> <p>Alubias pintas con arroz Merluza enharinada Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pinto beans with rice Floured hake Lettuce and tomato salad Fresh fruit</p> <p>Kcal 688 HC 90 Prot 30 Lip 23</p>	<p>28-10-11</p> <p><b>Halloween</b> Crema de calabaza Huevos duros salchichas y tomate Helado Cream of pumpkin soup Boiled eggs Sausages and tomato Ice-cream</p> <p>Kcal 724 HC 71 Prot 20 Lip 40</p>
<p>31-10-11</p> <p>FESTIVO</p> <p>BANK HOLLYDAY</p> <p>Kcal HC Prot Lip</p>	<p>01-11-11</p>	<p>02-11-11</p>	<p>03-11-11</p> <p>0</p> <p>0</p>	<p>04-11-11</p>

\* Todos los días pan, agua y leche. \* Everyday bread, water & milk.

\*HC., Prot.y Lip. expresados en gramos.\*CH., Prot., & Lip. expressed in grams.