



DÍA 3 LENTEJAS



DIA 18  
MENU GASTRONOMICO CANARIO



<p><b>3</b> <b>LUNES</b></p> <p><b>Macarrones con tomate y queso</b> Macaroni with tomato sauce and cheese <b>Merluza a la andaluza</b> with <b>ensalada de remolacha</b> <i>Andalusian-style hake with beetroot salad</i></p> <p><b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 718 25,5 12 29 72,1</p> <p>Cena Crema de calabaza Fruta Pollo encebollado con pimientos</p>	<p><b>4</b> <b>MARTES</b></p> <p><b>Vichyssoise</b> Leek and potato soup <b>Albóndigas en salsa</b> with <b>champiñones</b> <i>Meatballs in sauce with mushrooms</i></p> <p><b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Banana - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 678 34,9 13,3 30,4 57</p> <p>Cena Arroz con verdura Lácteo Bacalao al pil pil</p>	<p><b>5</b> <b>MIÉRCOLES</b></p> <p><b>Lentejas ECO guisadas con verduras</b> Lentil with vegetables <b>Bacalao con tomate casero</b> and <b>patata panadera</b> <i>Cod in tomato sauce with sauteed potato slices</i></p> <p><b>Agua - Leche - Naranja - Pan Integral</b> <i>Water - Milk - Orange - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 798 23 6 52 78</p> <p>Cena Brocheta de calabacín y champiñón Fruta Tortilla de queso</p>	<p><b>6</b> <b>JUEVES</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> Meat broth with noodles <b>Cocido completo con ternera,</b> <b>pollo, chorizo, tocino y repollo</b> <i>Madrid-style stew with beef, chicken, chorizo</i> pork sausage, bacon and cabbage <b>Agua - Pan - Mandarina</b> <i>Water - Bread - Tangerine</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 717 15,9 4,8 26,3 54,3</p> <p>Cena Ensalada de tomate y atún al natural Lácteo Pavo a la plancha</p>	<p><b>7</b> <b>VIERNES</b></p> <p><b>Guisantes salteados con cebolla</b> Sautéed peas with onion <b>Jamonicitos de pollo</b> with <b>patatas fritas</b> <i>Roast chicken with potatoes</i> <i>Tuna omelette with corn and carrot salad</i> <b>Agua - Pan - Mandarina</b> <i>Water - Bread - Tangerine</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 759 43 9 37,8 51,3</p> <p>Cena Espinacas a la crema Lácteo Huevos poché con aguacate</p>
<p><b>10</b> <b>LUNES</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b> Rice with vegetables <b>Bacalao al horno con limón</b> with <b>ensalada de maíz</b> <i>Baked cod with corn salad</i></p> <p><b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 691 35,2 7,2 32,1 57,8</p> <p>Cena Brócoli gratinado Fruta Huevos revueltos con pavo</p>	<p><b>11</b> <b>MARTES</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> Meat broth with noodles <b>Cocido completo con ternera,</b> <b>pollo, chorizo, tocino y repollo</b> <i>Madrid-style stew with beef, chicken, chorizo</i> pork sausage, bacon and cabbage <b>Agua - Pan - Mandarina</b> <i>Water - Bread - Tangerine</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 717 15,9 4,8 26,3 54,3</p> <p>Cena Ensalada de tomate y atún al natural Lácteo Pavo a la plancha</p>	<p><b>12</b> <b>MIÉRCOLES</b></p> <p><b>Brócoli rehogado c/ zanahoria</b> Sautéed green beans with carrot <b>Lomo fresco en salsa</b> with <b>patatas fritas</b> <i>Sausages in sauce with potatoes</i></p> <p><b>Agua - Leche - Manzana - Pan Integral</b> <i>Water - Milk - Apple - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 723 35,8 11,5 17,8 79,9</p> <p>Cena Coliflor en salsa rubia Fruta Bacalao rebozado con ensalada</p>	<p><b>13</b> <b>JUEVES</b></p> <p><b>Espirales con salsa de</b> <b>tomate casera y atún</b> <i>Pasta with tuna and tomato sauce</i> <b>Merluza en salsa de cebolla</b> with <b>zanahorias</b> <i>Baked hake with vegetables</i></p> <p><b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Bread - Banana</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 667 30 9,3 42,2 55,3</p> <p>Cena Calabacines al horno Lácteo Lomo en salsa de champiñones</p>	<p><b>14</b> <b>VIERNES</b></p> <p><b>Puré de verduras con picatostes</b> Cream of vegetable soup with croutons <b>Tortilla de calabacín</b> with <b>ensalada de remolacha</b> <i>Turkey omelette with beetroot salad</i></p> <p><b>Agua - Yogur - Pan</b> <i>Water - Yogurt - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 786 42 10,3 32,3 66,1</p> <p>Cena Sopa de arroz Fruta Hamburguesa en salsa</p>
<p><b>17</b> <b>LUNES</b></p> <p><b>Espinacas rehogadas c/ zanahoria</b> Sautéed green beans with carrot <b>Carrilleras en salsa</b> with <b>patatas fritas</b> <i>Beef cheeks in tomato sauce with potatoes</i></p> <p><b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 664 26,8 7,4 40,2 59,6</p> <p>Cena Sopa de fideos Fruta Merluza en salsa de naranja</p>	<p><b>18</b> <b>MARTES</b></p> <p><b>Puchero con verduras</b> <i>(garbanzos, con verduras)</i> <b>Encebollado canario con bacalao</b> <i>Bacalao con pisto</i></p> <p><b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Bread - Banana</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 717 15,9 4,8 26,3 54,3</p> <p>Cena Acelgas rehogadas con patata Lácteo Pollo empanado con ensalada</p>	<p><b>19</b> <b>MIÉRCOLES</b></p> <p><b>Arroz con tomate casero</b> Rice with tomato sauce <b>Filete de merluza rebozado</b> with <b>ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</b> <i>Breaded hake fillet</i> <i>with lettuce, tomato and olive salad</i></p> <p><b>Agua - Leche - Manzana - Pan integral</b> <i>Water - Milk - Apple - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 726 46,4 11,2 25,2 47,1</p> <p>Cena Ensalada completa con taquitos de queso Fruta Lomo adobado con patatas</p>	<p><b>20</b> <b>JUEVES</b></p> <p><b>Lentejas guisadas con verduras</b> Lentil with vegetables <b>Tortilla de patatas con</b> <b>rodajas de tomate natural</b> <i>Potato omelette with tomato slices</i></p> <p><b>Agua - Naranja - Pan</b> <i>Water - Bread - Orange</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 632 31,6 7,8 28,9 53,9</p> <p>Cena Verduras al horno Lácteo Huevos rellenos</p>	<p><b>21</b> <b>VIERNES</b></p> <p><b>Crema de zanahorias</b> Carrots cream <b>Pollo asado en su jugo</b> with <b>ensalada de maíz</b> <i>Roast chicken with corn salad</i></p> <p><b>Agua - Yogur - Pan</b> <i>Water - Yogurt - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 786 42 10,3 32,3 66,1</p> <p>Cena Crema de ave Fruta Salmón en papillote</p>
<p><b>24</b> <b>LUNES</b></p> <p><b>Sopa casera de estrellas</b> Vegetable broth with pastina <b>Ragout de ternera</b> with <b>verduras y patatas dado</b></p> <p><b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b> <i>Water - Milk - Apple - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 35 10 43 62,7</p> <p>Cena Crema de calabacín Fruta Merluza en salsa de naranja</p>	<p><b>25</b> <b>MARTES</b></p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b> Special fried rice (Turkey, omelette, carrot) <b>Salmón al horno en salsa</b> with <b>patata panadera</b> <i>Tuna in tomato sauce with sliced potatoes</i></p> <p><b>Agua - Pan - Mandarina</b> <i>Water - Bread - Tangerine</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 769 36 4,3 43 79</p> <p>Cena Acelgas rehogadas con patata Lácteo Pollo empanado con ensalada</p>	<p><b>26</b> <b>MIÉRCOLES</b></p> <p><b>Judías pintas guisadas con verduras</b> White bean stew with vegetables <b>Revuelto de huevo con atún</b> with <b>ensalada de maíz y zanahoria</b> <i>Scrambled eggs with tuna</i> <i>with carrot and corn salad</i></p> <p><b>Agua - Leche - Pera - Pan integral</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 729 28,5 8,6 28,3 75,6</p> <p>Cena Ensalada completa con taquitos de queso Fruta Lomo adobado con patatas</p>	<p><b>27</b> <b>JUEVES</b></p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa</b> Spaghetti bolognese <b>Merluza al horno</b> with <b>verduritas</b> <i>Baked hake with vegetables</i></p> <p><b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Bread - Banana</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 627 18 5 39 73,5</p> <p>Cena Verduras al horno Lácteo Tortilla de patatas</p>	<p><b>28</b> <b>VIERNES</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>