


			THURSDAY 1	FRIDAY 2	
			Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	
			Grilled chicken breast Pechuga de pollo plancha	Roasted sole in carrot sauce Lenguadina al horno en salsa de zanahorias	
MONDAY 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9	
Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	
Battered hake Merluza empanada	Spanish omelette Tortilla española	Roasted sole in spinach sauce Lenguadina horno en salsa de espinacas	Homemade meatballs Albóndigas caseras	Chicken Nuggets Nuggets pollo	
MONDAY 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16	
Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	
Turkey ragu with vegetables Ragu de pavo con verduritas	Burger steaks in barbecue sauce Filetes de hamburguesa en salsa barbacoa	Roasted hake loin in vegetable sauce Lomos de merluza horno en salsa verdura	Roast chicken Pollo asado	Roasted salmon loin Lomos de salmón al horno	
MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23	
Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	
Battered sole Lenguadina a la andaluza	Grilled chicken breast Pechuga pollo plancha	Grilled pork loin Cinta de lomo plancha	Ham croquettes Croquetas de jamón	Homemade metaballs Albóndigas caseras	
MONDAY 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30	
Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	Vegetable purée with chicken Puré de verdura con Pollo	Vegetable purée with beef Puré de verdura con Ternera	Vegetable purée with ham Puré de verdura con Jamón	Vegetable purée with fish Puré de verdura con Pescado	
Tuna omelette Tortilla francesa de atún	Breadcrumbs fried ham and cheese San jacobos	Hake loin in spinach sauce Lomos de merluza en salsa de espinacas	Breaded chicken breast Pechuga pollo milanesa	Homemade pizza Pizza casera	
DESSERTS/POSTRES		Fruit 3 days per week (apple purée, pear purée, banana) and yogurt Fruta tres días semana (Compota de manzana, compota de pera y plátano) y yogur.			

1 YEAR				
DAY	CALORIES	CARBOHYDRA	PROTEINS	LIPIDS
1	341	27	20	17
2	336	32	26	12
5	347	40	21	12
6	341	27	20	17
7	311	32	20	12
8	341	27	20	17
9	347	40	21	12
12	349	35	20	14
13	341	27	20	17
14	347	40	21	12
15	356	36	21	14
16	313	23	23	14
19	347	40	21	12
20	321	32	23	12
21	342	27	18	18
22	359	35	16	17
23	337	27	21	16
26	343	33	18	15
27	357	25	22	19
28	347	40	21	12
29	355	26	26	16
30	355	38	14	16