



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Arroz con verduras Empanadilla con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with vegetable Meat pastry with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de atún con lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed white beans Tuna omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread</p>	<p>5</p> <p>Macarrones (eco.) con queso Palometa con tomate con verduras Postre lácteo y pan Macaroni with cheese Pomfret with tomato sauce with vegetables Dairy dessert and bread</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 730 HC: 100 Prot: 29 Lip: 25</p>
<p>9</p> <p>Lentejas con arroz Merlán a la andaluza con lechuga y maíz Fruta y pan integral Lentils with rice Andalucian style whiting with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread</p>	<p>10</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Rosemary roasted chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Espirales con tomate Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Spanish potato omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread</p>	<p>12</p> <p>Guisantes salteados Hamburguesa de ternera con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan Sautéed peas Beef hamburger with lettuce & olives Dairy dessert and bread</p>	<p>13</p> <p>Paella de verduras Filete de merluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Vegetarian paella Hake steak with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 716 HC: 83 Prot: 30 Lip: 29</p>
<p>16</p> <p>Crema de espárragos Escalope de pollo con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Cream of asparagus Chicken escalope (breaded) with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread</p>	<p>17</p> <p>Alubias pintas estofadas Caella adobada con lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Pickled blue shark with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con arroz Pavo a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan integral Chicken soup with rice Grilled turkey with steamed potatoes Fruit and whole meal bread</p>	<p>19</p> <p>Coditos con tomate Tortilla francesa con menestra Postre lácteo y pan Pasta with tomato sauce Omelette with menestra Dairy dessert and bread</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con verduras (eco.) Bacalao con lechuga y olivas negras Fruta y pan Vegetable lentils Codfish with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 663 HC: 84 Prot: 36 Lip: 23</p>
<p>23</p> <p>Macarrones gratinados Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni au gratin Omelette with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de fideos Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas Pavo en salsa con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan integral Stewed potatoes Turkey with gravy with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread</p>	<p>26</p> <p>Arroz con tomate Merluza a la romana con lechuga y maíz Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread</p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta y pan Vegetable cream Baked chicken drumsticks with potatoes Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 672 HC: 83 Prot: 28 Lip: 28</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO</p>				<p>DIETA SIN CERDO Y SIN MARISCO</p>	<p>Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>