



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional	
DIETA SIN CERDO Y SIN MARISCO				1	Lentejas a la jardinera Filete de merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Vegetables lentils Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread	Kcal: 708 HC: 79 Prot: 40 Lip: 29
4	5	6	7	8		
Menestra de verdura salteada Hamburguesa de ternera con lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed minestrone Beef hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread	Macarrones (eco.) con tomate Merlán a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni with tomato Andalusian style whiting with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Crema de calabaza Escalope de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Cream of butternut squash Chicken escalope (breaded) with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	Sopa de ave con arroz Tortilla de atún con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Chicken soup with rice Tuna omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	Alubias blancas estofadas Palometa con tomate con pisto Fruta y pan Stewed white beans Pomfret with tomato sauce with ratatouille Fruit and bread	Kcal: 677 HC: 75 Prot: 27 Lip: 28	
11	12	13	14	15		
Judías verdes rehogadas Pavo en salsa con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Sautéed green beans Turkey with gravy with lettuce & olives Fruit and whole meal bread	Sopa de fideos Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	Paella de verduras Tortilla francesa con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan integral Vegetarian paella Omelette with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	Crema de verduras Jamoncitos de pollo con patatas fritas Postre lácteo y pan Vegetable cream Chicken drumsticks with french fries Dairy dessert and bread	Alubias pintas estofadas Merluza a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Battered & fried hake with lettuce & carrot Fruit and bread	Kcal: 643 HC: 76 Prot: 28 Lip: 25	
18	19	20	21	22		
Sopa de fideos Pavo en salsa con verduras salteadas Fruta y pan integral Noodle soup Turkey with gravy with sautéed vegetables Fruit and whole meal bread	Lentejas estofadas Salmón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Salmon with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Arroz con pollo Albóndigas de ternera con patatas dado Fruta (eco.) y pan integral Rice with chicken Beef meatballs with diced potatoes Fruit and whole meal bread	Macarrones gratinados Tortilla de patatas con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan Macaroni au gratin Spanish potato omelette with lettuce & olives Dairy dessert and bread	COMIDA ESPECIAL	Kcal: 733 HC: 87 Prot: 34 Lip: 30	
25	26	27	28	29		
					Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0	