



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
				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 Menestra de verdura salteada Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	5 Macarrones con tomate Merlán al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni with tomato Baked whiting with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	6 Crema de calabaza Filete de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Cream of butternut squash Chicken steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	7 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	8 Alubias blancas estofadas Palometa con tomate con pisto Fruta y pan Stewed white beans Pomfret with tomato sauce with ratatouille Fruit and bread	Kcal: 670 HC: 76 Prot: 27 Lip: 27
11 Judías verdes rehogadas Lacón al horno con lechuga y olivas negras Fruta y pan Sautéed green beans Baked lacón pork with lettuce & olives Fruit and bread	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	13 Paella mixta Tortilla francesa con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Mixed paella Omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Crema de verduras Jamoncitos de pollo con patatas fritas Postre lácteo y pan Vegetable cream Chicken drumsticks with french fries Dairy dessert and bread	15 Alubias pintas estofadas Merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Hake with lettuce & carrot Fruit and bread	Kcal: 658 HC: 78 Prot: 30 Lip: 24
18 Sopa de fideos Cinta de lomo con verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Pork loin with sautéed vegetables Fruit and bread	19 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	20 Arroz con pollo Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta (eco.) y pan Rice with chicken Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and bread	21 Macarrones con tomate Tortilla de patatas con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan Macaroni with tomato sauce Spanish potato omelette with lettuce & olives Dairy dessert and bread	22 COMIDA ESPECIAL	Kcal: 767 HC: 89 Prot: 32 Lip: 29
25	26	27	28	29	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0