



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
		1 <b>FESTIVO</b>	2 Macarrones con verduras Merluza en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with vegetables Hake in sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	3 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	Kcal: 662 HC: 89 Prot: 32 Lip: 22
6 Arroz negro Pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan Black rice Baked chicken with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	7 Coditos boloñesa Filete de merluza con zanahorias salteadas Fruta y pan Pasta bolognese sauce Hake steak with sautéed carrots Fruit and bread	8 Lentejas estofadas Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce & olives Fruit and bread	9 Patatas a la riojana Lomo de Sajonia con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Riojana style potatoes Kassler with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	10 Guisantes salteados Filete de pollo con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Sautéed peas Chicken steak with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	Kcal: 734 HC: 84 Prot: 34 Lip: 32
13 Crema de calabaza Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Cream of butternut squash Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	14 Espirales con tomate Merlán al horno con verduritas Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked whiting with vegetables Fruit and bread	15 Judías verdes con patatas Tortilla de atún con lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Tuna omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	16 Arroz napolitana Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan Neapolitan rice Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	Kcal: 714 HC: 86 Prot: 28 Lip: 28
20 Macarrones napolitana Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni in neapolitan sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	21 Crema de legumbres Contramuslo de pollo asado con patatas Fruta y pan Cream of legumes Baked chicken thigh with potatoes Fruit and bread	22 Sopa de fideos Lomo al ajillo con verduritas Fruta y pan Noodle soup Tenderloin with garlic with vegetables Fruit and bread	23 Alubias blancas estofadas Caella en salsa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed white beans Blue shark in gravy with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	24 Arroz con tomate Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Omelette with lettuce & olives Dairy dessert and bread	Kcal: 663 HC: 79 Prot: 31 Lip: 27
27 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Cream of zucchini Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	28 Arroz con boloñesa de atún Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread	29 Lentejas estofadas Tortilla española con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	30 Coditos con tomate Bacalao con lechuga y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Codfish with lettuce & sweetcorn Fruit and bread		Kcal: 701 HC: 89 Prot: 32 Lip: 27