



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Macarrones con verduras Lomo al ajillo con lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with vegetables Tenderloin with garlic 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: 734 HC: 89 Prot: 34 Lip: 29
6 Arroz salteado Pollo en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed rice Chicken in sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	7 Coditos boloñesa Ternera en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan Pasta bolognese sauce Beef in sauce with sautéed carrots Fruit and bread	8 Lentejas estofadas Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Cooked ham 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 con jamón Filete de pollo con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Peas with ham Chicken steak with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	Kcal: 710 HC: 77 Prot: 29 Lip: 33
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 gratinados Estofado de magro a la jardinera con verduritas Fruta y pan Spirals au gratin Lean pork & vegetable stew with vegetables Fruit and bread	15 Judías verdes con patatas Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	16 Arroz napolitana Pavo al ajillo con lechuga y zanahoria Fruta y pan Neapolitan rice Turkey with garlic 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: 685 HC: 87 Prot: 28 Lip: 24
20 Macarrones al queso Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni & cheese Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	21 Crema de legumbres Contra muslo de pollo asado con patatas Fruta y pan Cream of legumes Baked chicken thigh with potatoes Fruit and bread	22 Sopa de picadillo Lomo al ajillo con verduritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Tenderloin with garlic with vegetables Fruit and bread	23 Alubias blancas estofadas Ternera en salsa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed white beans Beef in sauce 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: 668 HC: 76 Prot: 31 Lip: 29
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 tomate Magro estofado con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Pork steak stew 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 gratinados Hamburguesa casera con lechuga y maíz Fruta y pan Grilled pasta Homemade hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread		Kcal: 737 HC: 90 Prot: 29 Lip: 31