



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
				1 Sopa de cocido Cocido completo Postre Especial y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Special desserts and bread	Kcal: 700 HC: 93 Prot: 38 Lip: 22
4 Arroz con verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with vegetable Chicken steak with lettuce & carrot Fruit and bread	5 Crema de calabacín Chuleta de aguja con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Cream of zucchini Rib chop with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	Kcal: 667 HC: 76 Prot: 24 Lip: 32
11 Arroz napolitana Pavo en salsa con patatas dado Fruta y pan Neapolitan rice Turkey with gravy with diced potatoes Fruit and bread	12 Crema de verduras Atún con tomate con menestra Fruta y pan Vegetable cream Tuna with tomato sauce with menestra Fruit and bread	13 Judías verdes con patatas Lomo de Sajonia con lechuga y olivas negras Fruta y pan Green beans with potatoes Kassler with lettuce & olives Fruit and bread	14 Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed white beans Spanish potato omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	15 Espirales con tomate Caella adobada con lechuga y maíz Postre Especial y pan Spirals with tomato sauce Pickled blue shark with lettuce & sweetcorn Special desserts and bread	Kcal: 735 HC: 84 Prot: 30 Lip: 34
18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	19 Crema de calabaza Filete de merluza con champiñones salteados Fruta y pan Cream of butternut squash Hake steak with sautéed mushrooms Fruit and bread	20 Patatas con magro Tortilla de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pork & potato stew Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	21 Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Chicken drumsticks with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	22 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD	Kcal: 660 HC: 75 Prot: 30 Lip: 29
25	26	27	28	29	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0