



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes		I. Nutricional	
1		2		3		4		5		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0	
8	Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed lentils Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	9	Espirales con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan Spirals with vegetables Omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	10	Arroz napolitana Pavo en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Turkey with gravy with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	11	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	12	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas Postre Especial y pan Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with potatoes Special desserts and bread		Kcal: 645 HC: 81 Prot: 35 Lip: 23
15	Lentejas con verduras Chuleta de Sajonia con lechuga y olivas negras Fruta y pan Vegetable lentils Kassler with lettuce & olives Fruit and bread	16	Coditos con tomate Caella adobada con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Pickled blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17	Crema de zanahoria Cinta de lomo con menestra Fruta y pan Cream of carrot Pork loin with menestra Fruit and bread	18	Garbanzos estofados Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	19	Marmitako de atún Pollo asado al romero con lechuga y maíz Postre Especial y pan Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with lettuce & sweetcorn Special desserts and bread		Kcal: 699 HC: 80 Prot: 32 Lip: 31
22	JORNADA CUBANA Arroz congrí Picadillo a la criolla con plátano frito Postre Especial y pan Black beans and rice Creole style & fried plantain Special desserts and bread	23	Alubias blancas estofadas Filete de merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread	24	Coditos napolitana Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Neapolitan style Pasta Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	25	Lentejas estofadas Tortilla de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	26	Judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Postre Especial y pan Green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Special desserts and bread		Kcal: 695 HC: 78 Prot: 28 Lip: 25
29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30	Macarrones napolitana Bacalao con lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni in neapolitan sauce Codfish with lettuce & carrot Fruit and bread	31	Arroz a banda Albóndigas a la jardinera con verduritas Fruta y pan Rice "a banda" Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread					Kcal: 716 HC: 88 Prot: 39 Lip: 23	