



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
			1 Crema de calabacín Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of zucchini Baked chicken with french fries Fruit and bread	2 Guisantes salteados Pavo al ajillo con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan Sautéed peas Turkey with garlic with lettuce & olives Dairy dessert and bread	Kcal: 633 HC: 67 Prot: 34 Lip: 28
5 Paella de verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetarian paella Chicken steak with lettuce & carrot Fruit and bread	6 Lentejas a la jardinera Lomo de Sajonia con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Kassler with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Patatas con magro Ternera en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Beef in sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	8 Alubias blancas estofadas Tortilla de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed white beans Cooked ham omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	9 Macarrones gratinados Ragout de cerdo con lechuga y remolacha Postre lácteo y pan Macaroni au gratin Pork ragout sauce with lettuce and beets Dairy dessert and bread	Kcal: 721 HC: 82 Prot: 31 Lip: 32
12 Sopa de ave con arroz Albóndigas a la jardinera con zanahorias y judías verdes Fruta y pan Chicken soup with rice Meatballs with vegetables with carrots & green beans Fruit and bread	13 Crema de legumbres Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Cream of legumes Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread	14 Espirales con tomate Cinta de lomo con lechuga y zanahoria Fruta y pan Spirals with tomato sauce Pork loin with lettuce & carrot Fruit and bread	15 FESTIVO	16 FESTIVO	Kcal: 743 HC: 88 Prot: 27 Lip: 28
19 Patatas guisadas Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed potatoes Omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	20 Judías verdes salteadas Magro estofado con champiñones Fruta y pan Sautéed green beans Pork steak stew with mushrooms Fruit and bread	21 Lentejas estofadas Lomo de Sajonia con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Kassler with lettuce & olives Fruit and bread	22 Arroz napolitana Filete ruso casero con guisantes salteados Fruta y pan Neapolitan rice Homemade hamburger steak (with spices) with sautéed peas Fruit and bread	23 Coliflor con patatas Pollo asado con lechuga y maíz Postre lácteo y pan Cauliflower with potatoes Roasted chicken with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	Kcal: 721 HC: 75 Prot: 28 Lip: 35
26 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	27 Macarrones gratinados Estofado de pavo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni au gratin Turkey stew with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	28 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Cream of carrot Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread			Kcal: 655 HC: 84 Prot: 23 Lip: 23