



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 fideos Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	12 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas Postre lácteo y pan Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with potatoes Dairy dessert and bread	Kcal: 623 HC: 82 Prot: 33 Lip: 21
15 Lentejas con verduras Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan Vegetable lentils Omelette 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 Pavo a la plancha con menestra Fruta y pan Cream of carrot Grilled turkey 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 lácteo y pan Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	Kcal: 673 HC: 80 Prot: 30 Lip: 30
22 <b>JORNADA CUBANA</b> Arroz con verduras Ternera picada con patatas dado Postre Especial y pan Rice with vegetable Minced beef with diced potatoes 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 gratinados Filete de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Grilled pasta Chicken steak 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 de ternera con lechuga y maíz Postre lácteo y pan Green beans with potatoes Beef hamburger with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	Kcal: 721 HC: 81 Prot: 28 Lip: 27
29 Sopa de fideos Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) 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 de ternera con verduritas Fruta y pan Rice "a banda" Beef meatballs with vegetables Fruit and bread			Kcal: 679 HC: 89 Prot: 36 Lip: 20