



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
			1 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	2 Arroz tres delicias Merluza a la romana con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	Kcal: 758 HC: 100 Prot: 36 Lip: 27
5 Lentejas estofadas Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Stewed lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	6 Macarrones gratinados Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan Macaroni au gratin Omelette with lettuce & olives Fruit and bread	7 Arroz napolitana Caella adobada con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Pickled blue shark with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	9 Crema de calabacín Pollo asado al limón con patatas Postre lácteo y pan Cream of zucchini Roasted lemon chicken with potatoes Dairy dessert and bread	Kcal: 691 HC: 90 Prot: 31 Lip: 26
12 Coditos boloñesa Tortilla de jamón york con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta bolognese sauce Cooked ham omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	13 Alubias blancas estofadas Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed white beans Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread	14 Brócoli salteado Escalope de cerdo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Sautéed broccoli Pork escalope (breaded steak) with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	15 Lentejas estofadas Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	16 Arroz negro Ragout de ternera a la jardinera con verduras Postre lácteo y pan Black rice Beef ragout sauce with veggies with vegetables Dairy dessert and bread	Kcal: 703 HC: 87 Prot: 33 Lip: 25
19 <b>JORNADA SENEGALESA</b> Sopa de fideos Jamoncitos de pollo Yassa con arroz salteado Postre Especial y pan Noodle soup Yassa chicken drumsticks with sautéed rice Special desserts and bread	20 Espirales napolitana Merlán a la andaluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Spirals in neapolitan sauce Andalucian style whiting with lettuce & olives Fruit and bread	21 Crema de verduras Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetable cream Spanish potato omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	22 Patatas revolconas Palometa con tomate con guisantes salteados Fruta y pan Chunky mashed seasoned potatoes Pomfret with tomato sauce with sautéed peas Fruit and bread	23 <b>FESTIVO</b>	Kcal: 728 HC: 86 Prot: 33 Lip: 31
26 <b>FESTIVO</b>	27 <b>FESTIVO</b>	28 <b>FESTIVO</b>	29 <b>FESTIVO</b>	30 <b>FESTIVO</b>	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0