



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 con verduras Merluza a la romana con lechuga y zanahoria Postre Especial y pan Rice with vegetable Battered & fried hake with lettuce & carrot Special desserts and bread	Kcal: 740 HC: 99 Prot: 34 Lip: 26
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 con tomate Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan Macaroni with tomato sauce 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 Especial y pan Cream of zucchini Roasted lemon chicken with potatoes Special desserts and bread	Kcal: 695 HC: 90 Prot: 31 Lip: 26
12 Coditos boloñesa Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta bolognese sauce 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 con tomate Ragout de ternera a la jardinera con verduras Postre Especial y pan Rice with tomato sauce Beef ragout sauce with veggies with vegetables Special desserts and bread	Kcal: 668 HC: 83 Prot: 29 Lip: 24
19 JORNADA SENEGALESA Sopa bermisel Jamoncitos de pollo Yassa con arroz salteado Postre Especial y pan Bermisel 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 FESTIVO	Kcal: 728 HC: 84 Prot: 33 Lip: 32
26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO	30 FESTIVO	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0