



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 Filete de pollo con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Chinese fried rice Chicken steak with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	Kcal: 745 HC: 95 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 Ragout de cerdo con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Pork ragout sauce 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: 679 HC: 90 Prot: 31 Lip: 25
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 Pollo en salsa con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed white beans Chicken in sauce 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 verduritas Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Beef ragout sauce with veggies with vegetables Dairy dessert and bread	Kcal: 697 HC: 83 Prot: 29 Lip: 27
19 JORNADA SENEGALESA Sopa bermisel Jamonicitos de pollo con arroz salteado Postre Especial y pan Bermisel soup Chicken drumsticks with sautéed rice Special desserts and bread	20 Espirales napolitana Filete ruso casero con lechuga y olivas negras Fruta y pan Spirals in neapolitan sauce Homemade hamburger steak (with spices) 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 Magro con tomate con guisantes salteados Fruta y pan Chunky mashed seasoned potatoes Pork steak with tomatoes with sautéed peas Fruit and bread	23 FESTIVO	Kcal: 687 HC: 80 Prot: 27 Lip: 34
26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO	30 FESTIVO	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0