



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
	1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 Arroz con verduras Merlán al horno con zanahorias baby Fruta y pan Rice with vegetable Baked whiting with baby carrots Fruit and bread	4 Crema de calabaza Filete de pollo con patatas Postre Especial y pan Cream of butternut squash Chicken steak with potatoes Special desserts and bread	Kcal: 735 HC: 85 Prot: 29 Lip: 33
7 Macarrones con tomate Pavo al ajillo con lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Turkey with garlic with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	8 Lentejas a la jardinera Tortilla de atún con lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables lentils Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Arroz napolitana Filete de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Neapolitan rice Hake steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	10 Coliflor rehogada Hamburguesa a la plancha con lechuga y olivas negras Fruta y pan Sautéed cauliflower Grilled hamburger with lettuce & olives Fruit and bread	11 Crema de calabacín Merlán a la romana con lechuga y zanahoria Postre Especial y pan Cream of zucchini Batter-fried whiting with lettuce & carrot Special desserts and bread	Kcal: 651 HC: 75 Prot: 28 Lip: 27
14 Arroz con tomate Estofado de magro a la jardinera con verduritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Lean pork & vegetable stew with vegetables Fruit and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	16 Crema de zanahoria Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan Cream of carrot Spanish omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	17 Espirales con verduras Atún con tomate con patatas dado Fruta y pan Spirals with vegetables Tuna with tomato sauce with diced potatoes Fruit and bread	18 Lentejas estofadas Ragout de pavo con zanahorias salteadas Postre Especial y pan Stewed lentils Turkey stew with sautéed carrots Special desserts and bread	Kcal: 734 HC: 94 Prot: 32 Lip: 29
21 JORNADA BRASILEÑA Crema de maíz Lomo de cerdo con bananas Postre Especial y pan Creamed corn Pork loin with bananas Special desserts and bread	22 Patatas guisadas Caella adobada con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed potatoes Pickled blue shark with lettuce & carrot Fruit and bread	23 Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo con patatas dado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken drumsticks with diced potatoes Fruit and bread	24 Alubias pintas estofadas Bacalao con lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Codfish with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	25 Coditos boloñesa Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre Especial y pan Pasta bolognese sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Special desserts and bread	Kcal: 681 HC: 76 Prot: 35 Lip: 26
28 Crema de legumbres Salteado moruno con patatas Fruta y pan Cream of legumes Shish-kabab with potatoes Fruit and bread	29 Arroz con magro Merluza a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan Pork with rice Battered & fried hake with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Macarrones napolitana Filete de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni in neapolitan sauce Chicken steak with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	31 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread		Kcal: 719 HC: 89 Prot: 34 Lip: 28