



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
	1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 Arroz con verduras Ternera en salsa con zanahorias baby Fruta y pan Rice with vegetable Beef in sauce with baby carrots Fruit and bread	4 Crema de calabaza Filete de pollo con patatas Postre lácteo y pan Cream of butternut squash Chicken steak with potatoes Dairy dessert and bread	Kcal: 706 HC: 86 Prot: 28 Lip: 30
7 Macarrones gratinados San Jacobo con lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni au gratin Cooked ham & cheese escalope with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	8 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables lentils Omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Arroz napolitana Ragout de ternera con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Neapolitan rice Beef ragout sauce 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 Pollo en salsa con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Cream of zucchini Chicken in sauce with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	Kcal: 651 HC: 76 Prot: 26 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 Huevos con bechamel con lechuga y maíz Fruta y pan Cream of carrot Eggs with white sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	17 Espirales con verduras Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan Spirals with vegetables Meatballs with tomato sauce with diced potatoes Fruit and bread	18 Lentejas estofadas Ragout de pavo con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Stewed lentils Turkey stew with sautéed carrots Dairy dessert and bread	Kcal: 745 HC: 92 Prot: 29 Lip: 28
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 Filete ruso casero con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed potatoes Homemade hamburger steak (with spices) 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 Estofado de cerdo con lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Pork stew with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	25 Coditos boloñesa Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Pasta bolognese sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread	Kcal: 682 HC: 77 Prot: 29 Lip: 30
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 Ragout de ternera con lechuga y zanahoria Fruta y pan Pork with rice Beef ragout sauce 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: 716 HC: 88 Prot: 33 Lip: 28	