

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
CALABAZA, CALABACÍN, MELÓN, SANDÍA, PEPINO Y FS (NUECES)				<p>1</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada Yogur y pan Stewed lentils Cheese omelette with salad Yoghurt and bread</p>	<p>Kcl: 670</p> <p>HC: 63</p> <p>Prot: 35</p> <p>Lip: 33</p>
<p>4</p> <p>Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con zanahorias salteadas Fruta y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with sautéed carrots Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with mushrooms with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis con queso Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Spaghetti with cheese Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Cream of legumes Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Pork & potato stew Baked hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>Kcl: 631</p> <p>HC: 74</p> <p>Prot: 29</p> <p>Lip: 23</p>
<p>11</p> <p>Espirales con tomate con queso Filete de merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Spirals with tomato sauce with cheese Baked hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with salad Dairy dessert and bread</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread</p>	<p>15</p> <p>Paella de carne Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Meat paella Cooked ham omelette with tomatoes with oregano Yoghurt and bread</p>	<p>Kcl: 687</p> <p>HC: 81</p> <p>Prot: 31</p> <p>Lip: 28</p>
<p>18</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con guisantes salteados Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hake with sautéed peas Yoghurt and bread</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with salad Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Coliflor salteada con queso Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Sautéed cauliflower with cheese Grilled chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>22</p> <p>Macarrones al queso Caella a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Natillas y pan Macaroni & cheese Andalusian style smooth dogfish with green salad (lettuce, green peppers & olives) Custard and bread</p>	<p>Kcl: 712</p> <p>HC: 85</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 29</p>
<p>25</p> <p>Crema de zanahoria Salchichas frescas al horno con ensalada Fruta y pan Carrot cream Baked fresh sausage with salad Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Gelatina y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Jelly and bread</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Lentejas a la riojana Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread</p>		<p>Kcl: 686</p> <p>HC: 89</p> <p>Prot: 31</p> <p>Lip: 25</p>