

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
PESCADO Y MARISCO				1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada Yogur y pan Stewed lentils Cheese omelette with salad Yoghurt and bread	Kcl: 670 HC: 63 Prot: 35 Lip: 33
4 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	5 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	6 Espaguetis con salsa de queso Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Spaguetti with cheese Chicken breast with lettuce and beets Fruit and bread	7 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	8 Patatas estofadas con magro Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Pork & potato stew Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	Kcl: 673 HC: 72 Prot: 29 Lip: 29
11 Espirales con tomate con queso Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Spirals with tomato sauce with cheese Chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	12 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with salad Dairy dessert and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 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	15 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	Kcl: 709 HC: 79 Prot: 33 Lip: 30
18 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	19 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con guisantes salteados Yogur y pan Rice with tomato sauce Beef steak with sautéed peas Yoghurt and bread	20 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with salad Fruit and bread	21 Coliflor salteada con queso Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Sautéed cauliflower with cheese Grilled chicken with french fries Fruit and bread	22 Macarrones al queso Bistec de magro a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Natillas y pan Macaroni & cheese Pork steak with green salad (lettuce, green peppers & olives) Custard and bread	Kcl: 711 HC: 81 Prot: 33 Lip: 30
25 Crema de zanahoria Salchichas frescas al horno con ensalada Fruta y pan Carrot cream Baked fresh sausage with salad Fruit and bread	26 Sopa de cocido Cocido completo Gelatina y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Jelly and bread	27 Arroz tres delicias Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chinese fried rice Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 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	Kcl: 681 HC: 88 Prot: 31 Lip: 25	