



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
		1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Neapolitan rice Omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	3 Espaguetis con verduras Merluza al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Garden vegetable spaghetti Baked hake with sautéed carrots Fruit and bread	Kcal: 632 HC: 80 Prot: 25 Lip: 25
6 Patatas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Riojana style potatoes Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Lentejas con verduras Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Vegetable lentils Pork loin with lettuce salad with tomato & sweetcorn Yoghurt and bread	8 Espirales amatriciana Filete de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta Matrician Hake steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	9 <b>FESTIVO</b>	10 Crema de calabaza Palometa con tomate con pisto Fruta y pan Cream of butternut squash Pomfret with tomato sauce with ratatouille Fruit and bread	Kcal: 684 HC: 72 Prot: 34 Lip: 29
13 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Vegetable cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	14 Arroz napolitana Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Neapolitan rice Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	16 Crema de calabaza Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Cream of butternut squash Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	17 Crema de legumbres Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Cream of legumes Spanish potato omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 580 HC: 71 Prot: 30 Lip: 22
20 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with french fries Fruit and bread	21 Alubias pintas estofadas Abadejo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Stewed pinto beans Haddock in sauce with lettuce salad with tomato & sweetcorn Yoghurt and bread	22 Coditos gratinados Huevos revueltos con picadillo con lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Grilled pasta Mixed meat with egg with lettuce & crab sticks Fruit and bread	23 Crema de calabacín con queso Pollo al chilindrón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Cream of zucchini with cheese Chicken in "chilindron" gravy with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	24 Arroz con boloñesa de atún Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried hake with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread	Kcal: 684 HC: 75 Prot: 33 Lip: 30
27 Lentejas a la riojana Tortilla de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils Cheese omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	28 Espaguetis napolitana Merluza a la romana con lechuga y tomate Yogur y pan Spaghetti neapolitan Battered & fried hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Arroz milanese Filete de pollo con ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Fruta y pan Milanese rice Chicken steak with fruit salad (lettuce, black olives, sunflower seeds) Fruit and bread		Kcal: 742 HC: 85 Prot: 36 Lip: 32