



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
			1 Arroz con verduras Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with vegetable Cheese omelette with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread	2 Lentejas a la jardinera Abadejo a la romana con pisto Fruta y pan Vegetables lentils Battered & fried haddock with ratatouille Fruit and bread	Kcal: 748 HC: 97 Prot: 32 Lip: 29
5 Patatas con magro Lacón a la gallega Fruta y pan Pork & potato stew Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	6 Alubias blancas estofadas Huevos revueltos con champiñones con lechuga, zanahoria y maíz Natillas y pan Stewed white beans Scrambled eggs with mushrooms with lettuce, carrot & sweetcorn Custard and bread	7 Espaguetis al queso Estofado de pavo con patatas fritas Fruta y pan Spaguetti with cheese Turkey stew with french fries Fruit and bread	8 Sopa de ave con arroz Albóndigas a la jardinera con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken soup with rice Meatballs with vegetables with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	9 Crema de legumbres Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Cream of legumes Andalusian style Pomfret with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread	Kcal: 662 HC: 83 Prot: 27 Lip: 23
12 Paella mixta Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Mixed paella Pork loin with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Espirales con tomate Merlán en salsa verde con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Spirals with tomato sauce Whiting with green sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	15 FESTIVO	16 FESTIVO	Kcal: 714 HC: 92 Prot: 34 Lip: 24
19 Lentejas estofadas Croquetas de jamón con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed lentils Ham croquettes with lettuce & olives Fruit and bread	20 Arroz napolitana Hamburguesa a la plancha con ketchup y patatas Yogur y pan Neapolitan rice Grilled hamburger with ketchup & chips Yoghurt and bread	21 Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con lechuga, jamón y queso Fruta y pan Stewed white beans Spanish potato omelette with lettuce, ham & cheese Fruit and bread	22 Coliflor gratinada Pollo asado con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Cauliflower au gratin Roasted chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Macarrones gratinados Caella empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni au gratin Breaded blue shark with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcal: 744 HC: 86 Prot: 32 Lip: 29
26 Crema de zanahoria Revuelto de jamón york con ensalada César Fruta y pan Cream of carrot Scrambled eggs with ham with Caesar salad Fruit and bread	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	28 Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la romana con zanahorias salteadas Yogur y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with sautéed carrots Yoghurt and bread			Kcal: 726 HC: 88 Prot: 33 Lip: 30