



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
				1 Lentejas a la jardinera Filete de merluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Hake steak with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcal: 650 HC: 79 Prot: 38 Lip: 23
4 Sopa de fideos Filete ruso con patatas dado Fruta y pan Noodle soup Hamburger steak with diced potatoes Fruit and bread	5 Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabaza con picatostes Pollo a la plancha con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Cream of butternut squash with croutons Grilled chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales gratinados Palometa con pisto Yogur y pan Spirals au gratin Pomfret with ratatouille Yoghurt and bread	8 Alubias blancas estofadas Tortilla de espinacas Fruta y pan Stewed white beans Spinach omelette Fruit and bread	Kcal: 647 HC: 79 Prot: 31 Lip: 25
11 Macarrones boloñesa Lacón a la gallega con lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni bolognese Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	13 Paella mixta Huevos revueltos con picadillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Helado y pan Mixed paella Mixed meat with egg with green salad (lettuce, green peppers & olives) Ice cream and bread	14 Alubias pintas estofadas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	15 Ensalada alemana Merluza con mojo picón con guisantes salteados Fruta y pan German salad Hake with mojo picón sauce with sautéed peas Fruit and bread	Kcal: 770 HC: 92 Prot: 32 Lip: 32
18 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con patatas dado Fruta y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with diced potatoes Fruit and bread	19 Lentejas a la riojana Merlán a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Rioja style lentils Batter-fried whiting with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread	20 Espaguetis al queso Tortilla francesa con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spaguetti with cheese Omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	21 Arroz con pollo Fritura variada con lechuga y olivas negras Fruta y pan Rice with chicken Assorted fried fish platter with lettuce & olives Fruit and bread	22 <b>COMIDA ESPECIAL</b> Crema de zanahoria Hamburguesa completa Postre Especial Cream of carrot Complete hamburger Special desserts	Kcal: 719 HC: 77 Prot: 35 Lip: 33
25	26	27	28	29	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0