



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
		1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz napolitana Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Flan y pan Neapolitan rice Croquettes & meat pastries with lettuce salad with sweetcorn & black olives Crème caramel 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: 730 HC: 100 Prot: 27 Lip: 27
6 Patatas a la riojana Huevos gratinados con tomate Fruta y pan Riojana style potatoes Eggs au gratin with tomato Fruit and bread	7 Lentejas con verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetable lentils Kassler with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread	8 Espirales al ajillo Merlán al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Spiral pasta with garlic Baked whiting with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt 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: 646 HC: 70 Prot: 32 Lip: 29
13 Judías verdes rehogadas Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Sautéed green beans 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 <b>JORNADA ESCOCESA</b> Rumbledethumps Broiled Haddock con ensalada Cranachan y pan Rumbledethumps Broiled Haddock with salad Cranachan 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: 606 HC: 71 Prot: 30 Lip: 21
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 Caella a la andaluza con arroz y champiñones Yogur y pan Stewed pinto beans Andalusian style blue shark with rice & mushrooms 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: 704 HC: 81 Prot: 35 Lip: 28
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 Rape al horno con lechuga y tomate Yogur y pan Spaghetti neapolitan Baked monkfish 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 milanesa 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: 728 HC: 84 Prot: 39 Lip: 30	