

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
HIPOCALÓRICO		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 Espaguetis salteados Lacón al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Sautéed spaguetti Baked lacón pork with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur desnatado y pan Stewed lentils Omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Low-fat yoghurt and bread	8 Crema de calabacín Ragout de pavo con patatas al vapor Fruta y pan Zucchini cream Turkey stew with steamed potatoes Fruit and bread	9 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	10 Arroz blanco salteado Filete de perca al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sautéed white rice Baked perch with green salad with olives Fruit and bread
13 Sopa de ave con arroz Albóndigas a la jardinera con patatas al vapor Fruta y pan Chicken soup with rice Meatballs with vegetables with steamed potatoes Fruit and bread	14 Espirales con verduras Lomo de caella al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur desnatado y pan Spirals with vegetables Baked smooth dogfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Low-fat yoghurt and bread	15 FESTIVO	16 Crema de verduras Estofado de cerdo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables cream Pork stew with green salad with olives Fruit and bread	17 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread
20 Judías verdes salteadas Pollo asado al ajillo con papas al vapor Fruta y pan Sautéed green beans Chicken with garlic with steamed potatoes Fruit and bread	21 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur desnatado y pan Vegetables lentils Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Low-fat yoghurt and bread	22 Coditos salteados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sautéed elbow macaroni Baked hake with green salad with olives Fruit and bread	23 Crema de alubias Salteado moruno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Cream of beans Shish-kabab with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	24 Patatas estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Baked sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread
27 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with steamed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Low-fat yoghurt and bread	29 Macarrones al ajillo Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Garlic macaroni Baked pomfret with green salad with olives Fruit and bread	30 Arroz blanco salteado Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed white rice Grilled hamburger with lettuce & tomatoes Fruit and bread	31 Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread