



| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|--|---|---|
| <p>2</p> <p>Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Yogur de soja y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with sautéed mushrooms Soybean yoghurt and bread</p> | <p>3</p> <p>Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Limanda empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Chickpeas with rice, spinach & egg Breaded yellowfin sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> | <p>4</p> <p>Crema de verduras Pollo a la manzana con patatas Fruta y pan Vegetable cream Apple chicken with potatoes Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>Arroz con tomate Huevos revueltos con picadillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Mixed meat with egg with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p> | <p>6</p> <p>Espaguetis napolitana Caella adobada con tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Spaghetti neapolitan Pickled blue shark with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread</p> | <p>Kcal: 717</p> <p>HC: 87</p> <p>Prot: 29</p> <p>Lip: 26</p> |
| <p>9</p> <p>Judías verdes, zanahoria y patata rehogadas Escalope a la milanesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Milanesa style breaded steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Paella de verduras Tortilla de patatas con lechuga y tomate Fruta y pan Vegetarian paella Spanish potato omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p> | <p>11</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza andaluza con lechuga Helado apto y pan Stewed white beans Andalusian style hake with lettuce Ice-cream (suitable) and bread</p> | <p>12</p> <p>FESTIVO</p> | <p>13</p> <p>FESTIVO</p> | <p>Kcal: 658</p> <p>HC: 85</p> <p>Prot: 27</p> <p>Lip: 25</p> |
| <p>16</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Lomo a la plancha con lechuga y remolacha Yogur de soja y pan Cream of carrot & butterkin squash Grilled tenderloin with lettuce and beets Soybean yoghurt and bread</p> | <p>17</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Omelette with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>18</p> <p>Arroz salteado Ventresca de merluza a la romana con lechuga y olivas negras Fruta y pan Sautéed rice Battered & fried hake with lettuce & olives Fruit and bread</p> | <p>19</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew with salad Fruit and bread</p> | <p>20</p> <p>Espirales con tomate Bacalao al horno con pisto Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked cod with ratatouille Fruit and bread</p> | <p>Kcal: 699</p> <p>HC: 84</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 27</p> |
| <p>23</p> <p>Lentejas a la riojana Huevos revueltos con champiñones con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur de soja y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with mushrooms with green salad (lettuce, green peppers & olives) Soybean yoghurt and bread</p> | <p>24</p> <p>Arroz con verduras Merlán a la andaluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with vegetable Andalucian style whiting with lettuce & carrot Fruit and bread</p> | <p>25</p> <p>Espaguetis con tomate Contramuslo de pollo asado con lechuga y tomate Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Baked chicken thigh with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p> | <p>26</p> <p>Crema de calabacín Lacón al horno con ensalada Fruta y pan Cream of zucchini Baked lacón pork with salad Fruit and bread</p> | <p>27</p> <p>Coliflor rehogada Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Sautéed cauliflower Beef stew with diced potatoes Fruit and bread</p> | <p>Kcal: 663</p> <p>HC: 75</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 29</p> |
| <p>30</p> <p>Crema de puerros Rape a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur de soja y pan Cream of leek Battered & fried monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Soybean yoghurt and bread</p> | <p>31</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew with salad Fruit and bread</p> | | | | <p>Kcal: 609</p> <p>HC: 82</p> <p>Prot: 33</p> <p>Lip: 18</p> |