



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
1	2	3	4	5	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
8 Arroz napolitana San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Cooked ham & cheese escalope with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread	9 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without eggs) Full course "cocido" stew Fruit and bread	10 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Lentejas con verduras Filete de ternera con tomate al horno Yogur y pan Vegetable lentils Beef steak with baked tomato Yoghurt and bread	12 Fideuá (sin huevo) Caella a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Fideua (without egg) Grilled blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 664 HC: 82 Prot: 35 Lip: 25
15 Marmitako de atún Pollo asado al romero con menestra Yogur y pan Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with menestra Yoghurt and bread	16 Crema de zanahoria Merluza andaluza con lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	17 Garbanzos estofados Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed chickpeas Grilled turkey with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	18 JORNADA CUBANA Arroz congri Picadillo a la criolla con plátano frito Postre Especial y pan Arroz congri Creole style veggie salad Special desserts and bread	19 Alubias blancas estofadas Rape al horno con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread	Kcal: 698 HC: 78 Prot: 36 Lip: 31
22 Pasta carbonara (sin huevo) Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta in carbonara sauce (gluten egg) Hake in green sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	23 Lentejas a la riojana Pavo a la plancha con tomates con orégano Fruta y pan Rioja style lentils Grilled turkey with tomatoes with oregano Fruit and bread	24 Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Sauteed green beans with potatoes Grilled hamburger with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	25 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without eggs) Full course "cocido" stew Fruit and bread	26 Arroz con verduras Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Rice with vegetable Baked haddock with ratatouille Fruit and bread	Kcal: 691 HC: 82 Prot: 32 Lip: 23
29 Pasta (sin huevo ni queso) napolitana Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta in neapolitan sauce (egg & cheese free) Grilled hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	30 Crema de puerros Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken with french fries Fruit and bread	31 Alubias pintas estofadas Cinta de lomo con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Pork loin with lettuce & carrot Fruit and bread			Kcal: 733 HC: 77 Prot: 34 Lip: 32