



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
1	2	3	4	5	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
8 Arroz napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread	9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	10 Crema de calabaza Jamonicitos 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 Huevos revueltos con champiñones con tomate al horno Yogur de soja y pan Vegetable lentils Scrambled eggs with mushrooms with baked tomato Soybean yoghurt and bread	12 Fideuá Caella rebozada con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Fideua (fine paella) Battered & fried blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 684 HC: 88 Prot: 34 Lip: 24
15 Marmitako de atún Pollo asado al romero con menestra Yogur de soja y pan Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with menestra Soybean 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 Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed chickpeas Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	18 JORNADA CUBANA Arroz con grí Picadillo a la criolla con plátano frito Postre Especial y pan Arroz con grí 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: 705 HC: 81 Prot: 35 Lip: 30
22 Macarrones con tomate Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Hake in green sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Soybean yoghurt and bread	23 Lentejas a la riojana Tortilla de atún con tomates con orégano Fruta y pan Rioja style lentils Tuna omelette 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 Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup 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: 718 HC: 88 Prot: 31 Lip: 24
29 Coditos napolitana Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur de soja y pan Neapolitan style Pasta Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Soybean 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: 757 HC: 85 Prot: 35 Lip: 31