



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 Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup 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 Huevos revueltos con champiñones con tomate al horno Yogur y pan Vegetable lentils Scrambled eggs with mushrooms with baked tomato Yoghurt and bread	12 Pasta con tomate Caella rebozada con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 681 HC: 87 Prot: 30 Lip: 27
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 ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Cream of carrot Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad 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 congri Picadillo a la criolla con plátano frito Pudín y pan Arroz congri Creole style veggie salad Pudding 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: 711 HC: 80 Prot: 37 Lip: 30
22 Macarrones carbonara Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Macaroni in carbonara sauce Hake in green sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives 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: 85 Prot: 31 Lip: 26
29 Coditos napolitana Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Neapolitan style Pasta Battered & fried 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: 746 HC: 80 Prot: 35 Lip: 32