



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
				<p><b>1</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 528</p> <p>HC: 77</p> <p>Prot: 36</p> <p>Lip: 10</p>
<p><b>4</b></p> <p>Menestra de verdura salteada con jamón Filete ruso casero con patatas dado Yogur y pan Minestrone sautéed with ham Homemade hamburger steak (with spices) with diced potatoes Yoghurt and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pollo a la plancha con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Cream of butternut squash with croutons Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>7</b></p> <p>Pasta (sin huevo ni queso) gratinada Cinta de lomo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Pasta au gratin (egg &amp; cheese free) Pork loin with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread</p>	<p><b>8</b></p> <p>Alubias blancas estofadas Palometa con pisto Fruta y pan Stewed white beans Pomfret with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 594</p> <p>HC: 71</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 25</p>
<p><b>11</b></p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con lechuga y zanahoria Helado y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce &amp; carrot Ice cream and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without eggs) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p><b>13</b></p> <p>Paella de verduras Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetarian paella Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p><b>14</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread</p>	<p><b>15</b></p> <p>Patatas con verduras Merluza con mojo picón con guisantes salteados Fruta y pan Potatoes with vegetables Hake with mojo picón sauce with sautéed peas Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 701</p> <p>HC: 84</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 28</p>
<p><b>18</b></p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Lomo asado a las finas hierbas con verduras salteadas Yogur y pan Pasta soup (without eggs) Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas a la riojana Merlán a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rioja style lentils Grilled whiting with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p><b>20</b></p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Filete de ternera con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato Beef steak with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz con pollo Pavo a la plancha con lechuga y olivas negras Fruta y pan Rice with chicken Grilled turkey with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>COMIDA ESPECIAL</b></p>	<p>Kcal: 609</p> <p>HC: 71</p> <p>Prot: 37</p> <p>Lip: 21</p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p>Kcal: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>Prot: 0</p> <p>Lip: 0</p>