



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
				1 Puré de verduras Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetable purée Battered & fried haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcal: 548 HC: 71 Prot: 26 Lip: 20
4 Puré de verduras Filete ruso casero con patatas dado Yogur y pan Vegetable purée Homemade hamburger steak (with spices) with diced potatoes Yoghurt and bread	5 Arroz con tomate Ventresca de merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	6 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 & sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales gratinados Tortilla de espinacas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals au gratin Spinach omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	8 Patatas estofadas Palometa con pisto Fruta y pan Stewed potatoes Pomfret with ratatouille Fruit and bread	Kcal: 647 HC: 76 Prot: 26 Lip: 30
11 Judías verdes con tomate Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria Helado apto y pan Green beans with tomatoes Grilled tenderloin with lettuce & carrot Ice-cream (suitable) and bread	12 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	13 Paella de verduras Huevos revueltos con picadillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetarian paella Mixed meat with egg with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Puré de verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Vegetable purée Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	15 Patatas con verduras Merluza con mojo picón con ensalada Fruta y pan Potatoes with vegetables Hake with mojo picón sauce with salad Fruit and bread	Kcal: 636 HC: 72 Prot: 27 Lip: 28
18 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con verduras salteadas Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	19 Puré de verduras Merlán a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetable purée Batter-fried whiting with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	20 Canelones de carne Tortilla francesa con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Meat cannelloni Omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	21 Arroz con pollo Fritura variada con lechuga y olivas negras Fruta y pan Rice with chicken Assorted fried fish platter with lettuce & olives Fruit and bread	22 COMIDA ESPECIAL	Kcal: 652 HC: 74 Prot: 34 Lip: 27
25	26	27	28	29	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0