



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
				1 Lentejas a la jardinera Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Battered & fried haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcal: 662 HC: 87 Prot: 38 Lip: 20
4 Menestra de verdura salteada con jamón Filete ruso con patatas dado Yogur y pan Minestrone sautéed with ham Hamburger steak with diced potatoes Yoghurt and bread	5 Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice 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 Alubias blancas estofadas Palometa con pisto Fruta y pan Stewed white beans Pomfret with ratatouille Fruit and bread	Kcal: 657 HC: 78 Prot: 31 Lip: 26
11 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 & carrot Ice cream and bread	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew 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 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	15 Ensalada alemana Merluza con mojo picón con guisantes salteados Fruta y pan German salad Hake with mojo picón sauce with sautéed peas Fruit and bread	Kcal: 729 HC: 84 Prot: 31 Lip: 32
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 Lentejas a la riojana Merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rioja style lentils Hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	20 Pasta con tomate Tortilla francesa con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	21 Arroz con pollo Pavo a la plancha con lechuga y olivas negras Fruta y pan Rice with chicken Grilled turkey with lettuce & olives Fruit and bread	22 COMIDA ESPECIAL	Kcal: 648 HC: 73 Prot: 36 Lip: 26
25	26	27	28	29	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0