



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
				<p>1</p> <p>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</p>	<p>Kcal: 662</p> <p>HC: 87</p> <p>Prot: 38</p> <p>Lip: 20</p>
<p>4</p> <p>Menestra de verdura salteada con jamón Filete ruso con patatas dado Yogur de soja y pan Minestrone sautéed with ham Hamburger steak with diced potatoes Soybean yoghurt and bread</p>	<p>5</p> <p>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</p>	<p>6</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 & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Espirales con tomate Tortilla de espinacas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Spinach omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Alubias blancas estofadas Palometa con pisto Fruta y pan Stewed white beans Pomfret with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 649</p> <p>HC: 80</p> <p>Prot: 29</p> <p>Lip: 25</p>
<p>11</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con lechuga y zanahoria Helado apto y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Ice-cream (suitable) and bread</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>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</p>	<p>14</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>15</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: 678</p> <p>HC: 84</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 26</p>
<p>18</p> <p>Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con verduras salteadas Yogur de soja y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Soybean yoghurt and bread</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana Merlán a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rioja style lentils Batter-fried whiting with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>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</p>	<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>COMIDA ESPECIAL</p>	<p>Kcal: 673</p> <p>HC: 78</p> <p>Prot: 36</p> <p>Lip: 27</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>Kcal: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>Prot: 0</p> <p>Lip: 0</p>