



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes		I. Nutricional	
								1 Lentejas a la jardinera Filete de merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Vegetables lentils Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread		Kcal: 708 HC: 79 Prot: 40 Lip: 29	
4 Menestra de verdura salteada con jamón Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan integral Minestrone sautéed with ham Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread		5 Macarrones (eco.) con tomate Merlán a la andaluza con ensalada verde (lechuga,pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni with tomato Andalucian style whiting with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread		6 Crema de calabaza Escalope de pollo con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Cream of butternut squash Chicken escalope (breaded) with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread		7 Sopa de ave con arroz Tortilla de atún con lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Chicken soup with rice Tuna omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread		8 Alubias blancas estofadas Palometa con tomate con pisto Fruta y pan Stewed white beans Pomfret with tomato sauce with ratatouille Fruit and bread		Kcal: 670 HC: 75 Prot: 27 Lip: 27	
11 Judías verdes rehogadas Lacón al horno con lechuga y olivas negras Fruta y pan integral Sauteed green beans Baked lacón pork with lettuce & olives Fruit and whole meal bread		12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread		13 Paella mixta Tortilla de jamón york con lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan integral Mixed paella Cooked ham omelette with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread		14 Crema de verduras Jamoncitos de pollo con patatas fritas Postre lácteo y pan Vegetable cream Chicken drumsticks with french fries Dairy dessert and bread		15 Alubias pintas estofadas Merluza a la romana con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Battered & fried hake with lettuce & carrot Fruit and bread		Kcal: 675 HC: 77 Prot: 30 Lip: 26	
18 Sopa de picadillo Cinta de lomo con verduras salteadas Fruta y pan integral Broth with ham & egg bits Pork loin with sautéed vegetables Fruit and whole meal bread		19 Lentejas estofadas Salmón con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Salmon with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread		20 Arroz con pollo Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta (eco.) y pan integral Rice with chicken Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and whole meal bread		21 Macarrones gratinados Tortilla de patatas con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan Macaroni au gratin Spanish potato omelette with lettuce & olives Dairy dessert and bread		22 COMIDA ESPECIAL		Kcal: 755 HC: 83 Prot: 33 Lip: 31	
25		26		27		28		29		Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0	