



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
PESCADO Y MARISCO		1 Patatas estofadas Tortilla de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed potatoes Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	2 Alubias blancas estofadas Lacón a la gallega con patatas cocidas Fruta y pan Stewed white beans Lacón pork shoulder with potatoes with boiled potatoes Fruit and bread	3 Arroz napolitana Cinta de lomo con zanahorias salteadas Yogur y pan Neapolitan rice Pork loin with sautéed carrots Yoghurt and bread	Kcal: 675 HC: 76 Prot: 29 Lip: 33
6 Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna verde) Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with ham with green salad (lettuce, green peppers & green olives) Fruit and bread	7 Arroz milanese Filete ruso con pisto Fruta y pan Milanese rice Hamburger steak with ratatouille Fruit and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	9 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan Cream of zucchini soup Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	10 Coditos gratinados Magro con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Grilled pasta Pork steak with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	Kcal: 724 HC: 86 Prot: 34 Lip: 30
13 Coliflor gratinada Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Cauliflower au gratin Beef stew with diced potatoes Fruit and bread	14 Judías pintas estofadas Tortilla de patatas con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish potato omelette with lettuce & olives Fruit and bread	15 Espaguetis carbonara Pavo a la plancha con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 <b>JORNADA EGIPCIA</b> Chana masala Karahi de pollo con arroz salteado Lassi de plátano y pan Chana Masala Chicken Karahi with sautéed rice Banana Lassi and bread	17 <b>FESTIVO</b>	Kcal: 725 HC: 87 Prot: 36 Lip: 28
20 <b>FESTIVO</b>	21 Paella de verduras Tortilla de jamón york con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Vegetarian paella Cooked ham omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	22 Crema de zanahoria y calabaza Magro con ensalada Fruta y pan Cream of carrot & butterkin squash soup Pork steak with salad Fruit and bread	23 Sopa de picadillo Escalope a la milanese con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Milanese style breaded steak with french fries Fruit and bread	24 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo a la riojana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Lentil stew Rioja style chicken drumsticks with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 715 HC: 78 Prot: 31 Lip: 32
27 Judías verdes rehogadas Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan Sautéed green beans Meatballs with vegetables with mushrooms Fruit and bread	28 Macarrones con chorizo Pavo a la plancha con pisto Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage Grilled turkey with ratatouille Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Arroz con verduras Huevos gratinados con tomate Fruta y pan Vegetable rice Eggs au gratin with tomato Fruit and bread	31 Crema de verduras Ternera a la plancha con lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Cream of vegetable soup Grilled beef with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	Kcal: 653 HC: 77 Prot: 30 Lip: 21