



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
		<p>1</p> <p>Patatas marinera Tortilla de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Seafaring potatoes Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>2</p> <p>Alubias blancas estofadas Filete de pollo con patatas cocidas Fruta y pan Stewed white beans Chicken steak with boiled potatoes Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Arroz napolitana Merluza al horno con zanahorias salteadas Yogur y pan Neapolitan rice Baked hake with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>Kcal: 639 HC: 81 Prot: 30 Lip: 26</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna verde) Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with green salad (lettuce, green peppers & green olives) Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Arroz con tomate Fogonero al horno con pisto Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked pollack with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>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</p>	<p>10</p> <p>Coditos gratinados Bacalao al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Grilled pasta Baked cod with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread</p>	<p>Kcal: 673 HC: 83 Prot: 35 Lip: 25</p>
<p>13</p> <p>Coliflor gratinada Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Cauliflower au gratin Beef stew with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>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</p>	<p>15</p> <p>Espaguetis con tomate Ventresca a la andaluza con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style hake with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>JORNADA EGIPCIA Chana masala Karahi de pollo con arroz salteado Lassi de plátano y pan Chana Masala Chicken Karahi with sautéed rice Banana Lassi and bread</p>	<p>17</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Kcal: 731 HC: 89 Prot: 36 Lip: 29</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>Paella de verduras Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Vegetarian paella Plain omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Abadejo a la romana con ensalada César Fruta y pan Cream of carrot & butterkin squash soup Battered & fried haddock with Caesar salad Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Sopa de pasta Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with french fries Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>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</p>	<p>Kcal: 711 HC: 81 Prot: 33 Lip: 30</p>
<p>27</p> <p>Judías verdes rehogadas Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan Sautéed green beans Meatballs with vegetables with mushrooms Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Macarrones con tomate Palometa con tomate con pisto Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Pomfret with tomato sauce with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>29</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>30</p> <p>Arroz negro Huevos gratinados con tomate Fruta y pan Black rice Eggs au gratin with tomato Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>Crema de verduras Merluza a la romana con lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Cream of vegetable soup Battered & fried hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>Kcal: 699 HC: 82 Prot: 34 Lip: 22</p>