



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
			<p>1</p> <p>Arroz con tomate Filete de pollo con lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras Chuleta de aguja con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Cream of vegetable soup Rib chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 697</p> <p>HC: 77</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 34</p>
<p>5</p> <p>Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con jamón con ensalada de tomate Yogur de soja y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with ham with tomato salad Soybean yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>Macarrones con chorizo Filete de pollo con lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage Chicken steak with lettuce, carrot & olives Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Kcal: 696</p> <p>HC: 91</p> <p>Prot: 33</p> <p>Lip: 29</p>
<p>12</p> <p>Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con zanahorias salteadas Fruta y pan Cream of leek soup Meatballs with vegetables with sautéed carrots Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Alubias blancas estofadas Limanda a la romana con ensalada Fruta y pan Stewed white beans Battered & fried yellowfin sole with salad Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>Arroz con pollo Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Plain omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>Coditos napolitana Filete de merluza con ensalada Yogur de soja y pan Neapolitan style Pasta Hake steak with salad Soybean yoghurt and bread</p>	<p>Kcal: 639</p> <p>HC: 80</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 21</p>
<p>19</p> <p>Patatas marinera Huevos a la flamenca Fruta y pan Seafaring potatoes Deviled egg Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Judías verdes rehogadas Lacón a la gallega con patatas cocidas Fruta y pan Sautéed green beans Lacón pork shoulder with potatoes with boiled potatoes Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas Palometa con salsa de tomate con champiñones salteados Fruta y pan Lentil stew Pomfret with tomato sauce with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>22</p> <p>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD Sopa de fideos Hamburguesa completa con patatas chips Helado especial y refresco Noodle soup Complete hamburger with potato chips Special ice cream & soft drink</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Kcal: 732</p> <p>HC: 87</p> <p>Prot: 31</p> <p>Lip: 31</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>Kcal: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>Prot: 0</p> <p>Lip: 0</p>