



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
		1 Sopa de cocido Cocido completo con patatas y zanahorias Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew with potatoes & carrots Fruit and bread	2 Arroz con magro Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Pork with rice Plain omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	3 Lentejas estofadas Fogonero al horno con pisto Yogur de soja y pan Lentil stew Baked pollack with ratatouille Soybean yoghurt and bread	Kcal: 701 HC: 95 Prot: 35 Lip: 23
6 Patatas marinera Huevos revueltos con champiñones con lechuga y tomate Postre Especial y pan Seafaring potatoes Scrambled eggs with mushrooms with lettuce & tomatoes Special desserts and bread	7 Alubias blancas estofadas Filete de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed white beans Hake steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	8 Sopa juliana Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Julienne soup Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread	9 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Cream of zucchini soup Meatballs with vegetables Fruit and bread	10 Espaguetis con tomate Palometa con tomate con guisantes salteados Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Pomfret with tomato sauce with sautéed peas Fruit and bread	Kcal: 635 HC: 73 Prot: 28 Lip: 24
13 Paella mixta Merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur de soja y pan Mixed paella Battered & fried hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Soybean yoghurt and bread	14 Sopa de estrellas Magro en salsa con ensalada y patatas fritas Fruta y pan Star pasta soup Lean pork in sauce with salad & french fries Fruit and bread	15 Coditos con tomate Tiras de pollo con verduras salteadas Fruta y pan Pasta with tomato sauce Chicken strips with sautéed vegetables Fruit and bread	16 Crema de verduras Filete ruso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna verde) Fruta y pan Cream of vegetable soup Hamburger steak with green salad (lettuce, green peppers & green olives) Fruit and bread	17 <b>NO LECTIVO</b>	Kcal: 740 HC: 95 Prot: 33 Lip: 28
20 Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con lechuga y olivas negras Fruta y pan Vegetables lentils Spanish potato omelette with lettuce & olives Fruit and bread	21 Arroz napolitana Ventresca de merluza en salsa verde Yogur de soja y pan Neapolitan rice Hake in green sauce Soybean yoghurt and bread	22 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con patatas y zanahorias Fruta y pan "Cocido" soup with pasta Full course "cocido" stew with potatoes & carrots Fruit and bread	23 Judías verdes salteadas Pollo asado con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Sautéed green beans Roasted chicken with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	24 Macarrones con tomate Caella empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna verde) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Breaded blue shark with green salad (lettuce, green peppers & green olives) Fruit and bread	Kcal: 693 HC: 85 Prot: 34 Lip: 24
27 Crema de zanahoria y calabaza Filete de pollo con patatas Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash soup Chicken steak with potatoes Fruit and bread	28 Judías pintas estofadas Limanda a la romana con mayonesa Fruta y pan Stewed pinto beans Battered & fried yellowfin sole with mayonnaise Fruit and bread				Kcal: 745 HC: 69 Prot: 35 Lip: 36