



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
PESCADO Y MARISCO		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 de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Pork with rice Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	3 Lentejas estofadas Filete de pollo con pisto Yogur y pan Lentil stew Chicken steak with ratatouille Yoghurt and bread	Kcal: 719 HC: 90 Prot: 37 Lip: 26
6 Patatas estofadas Huevos revueltos con champiñones con ensalada de lechuga, tomate y queso Natillas y pan Stewed potatoes Scrambled eggs with mushrooms with lettuce, tomato & cheese salad Custard and bread	7 Alubias blancas estofadas Cinta de lomo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed white beans Pork loin 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 al queso Filete de pollo con guisantes salteados Fruta y pan Spaguetti with cheese Chicken steak with sautéed peas Fruit and bread	Kcal: 626 HC: 70 Prot: 27 Lip: 25
13 Paella de verduras Lomo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Vegetarian paella Grilled tenderloin with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) 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 carbonara Tiras de pollo con verduras salteadas Fruta y pan Pasta in carbonara 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 NO LECTIVO	Kcal: 729 HC: 87 Prot: 33 Lip: 31
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 Cinta de lomo con ensalada Yogur y pan Neapolitan rice Pork loin with salad 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 con jamón Pollo asado con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Green beans with ham Roasted chicken with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	24 Macarrones con tomate Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna verde) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & green olives) Fruit and bread	Kcal: 715 HC: 82 Prot: 34 Lip: 31
27 Crema de zanahoria y calabaza Salchichas frescas con puré de patatas Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash soup Sausages with mashed potatoes Fruit and bread	28 Judías pintas estofadas Filete de pollo con mayonesa Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken steak with mayonnaise Fruit and bread				Kcal: 787 HC: 68 Prot: 31 Lip: 42