



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