



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
1	2	3 Macarrones a la genovesa Cinta de lomo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Macaroni in genovese sauce Pork loin with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	4 Judías verdes rehogadas Pollo asado al romero con patatas fritas Yogur y pan Sautéed green beans Roasted chicken with rosemary with french fries Yoghurt and bread	5 Lentejas con chorizo Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread	Kcal: 759 HC: 65 Prot: 33 Lip: 38
8 Coliflor rehogada Hamburguesa y ketchup con patatas fritas Helado y pan Sautéed cauliflower Hamburger & ketchup with french fries Ice cream and bread	9 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Patatas con magro Filete de ternera con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Beef steak with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	12 Espaguetis napolitana Tortilla de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Spaghetti neapolitan Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 666 HC: 81 Prot: 31 Lip: 24
15 FESTIVO	16 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Cream of carrot soup Spanish potato omelette with salad Fruit and bread	17 Arroz con tomate Cinta de lomo con guisantes Fruta y pan Rice with tomato sauce Pork loin with peas Fruit and bread	18 Alubias blancas estofadas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed white beans Grilled turkey with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	19 JORNADA JAPONESA Tallarines salteados con verduras Filete de ternera con arroz salteado Helado de limón y pan Tagliatelle sautéed with vegetables Beef steak with sautéed rice Lemon ice cream and bread	Kcal: 651 HC: 88 Prot: 29 Lip: 21
22 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna verde) Yogur y pan Cream of vegetable soup Tenderloin with garlic with green salad (lettuce, green peppers & green olives) Yoghurt and bread	23 Lentejas estofadas Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Lentil stew Grilled turkey with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	24 Códigos carbonara Ragout de ternera a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Pasta in carbonara sauce Beef ragout sauce with veggies with diced potatoes Fruit and bread	25 Judías pintas estofadas Huevos revueltos con jamón con verduras salteadas Fruta y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with ham with sautéed vegetables Fruit and bread	26 Arroz milanesa Filete de pollo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Helado y pan Milanese rice Chicken steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Ice cream and bread	Kcal: 733 HC: 81 Prot: 36 Lip: 32
29 Macarrones con verduras Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan Macaroni with vegetables Pork loin with lettuce, tomato & cheese salad Yoghurt and bread	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	31 Crema de calabacín Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cream of zucchini soup Roasted chicken with french fries Fruit and bread		SIN MARISCO Y PESCADO	Kcal: 665 HC: 73 Prot: 32 Lip: 29