

Alergia e intolerancia al LEGUMBRES

Lunes Monday		Martes Tuesday		Miércoles Wednesday		Jueves Thursday		Viernes Friday	
01	681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc	02	720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58,9 Hc	03	679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	04	717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc	05	706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc
Crema dubarry +S dubarry cream Filetes rusos a la hortelana con arroz integral Hamburguer with brown rice Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Patatas estofadas con panceta +S Potatoes with bacon stew Emperador a la plancha con ensalada Fish seafood sauce with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Acelgas salteadas a la extremeña+S Chard sauteed with boiled potatoes Pollo asado con patatas +S Roasted Chicken with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Espaguetis a la boloñesa +S Spaguetis boloñesa Ventresca de merluza al horno con verduras+S Roasted hake with vegetables Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Arroz a la hortelana Rice stew Tortilla española con salsa de tomate Spanish omelette and tomato sauce Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	
08	679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	09	706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	10	726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc	11	617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc	12	
Cine musical Baile de veduritas tiernas La la land +S Sautéed from tender vegetables Hamburguesa "Grease" con patatas Hamburguer with cheese and chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Cine fantástico Crema de verduras +S Vegetables puree Asteroides gratinados con atún y queso +S (Huevos gratinados) Baked eggs with tuna and cheese Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Cine de terror Arroz terrorífico Paella Tiburón con ensalada +S (Cazón en adobo) Roasted hake with vegetables Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Cine de animación Sopa de la marmita de Asterix Chicken broth with chicken and bread piece. Chicken run (Pollo asado con patatas) Roasted Chicken with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		NO LECTIVO NO LECTIVE	
15		16		17		18		19	
NO LECTIVO NO LECTIVE		NO LECTIVO NO LECTIVE		NO LECTIVO NO LECTIVE		FESTIVO FESTIVE		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>¡Disfruta con nosotros de "Un comedor de película"! ¡Este mes además con nuestra semana cultural! Síguenos en y entérate de nuestras actividades v concursos</p> </div>	
22		23	747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc	24	706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	25	624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc	26	692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc
NO LECTIVO NO LECTIVE		Espaguetis pomodoro +S Spaguetis with tomato sauce Merluza al horno con champiñón+S Pie hake with mushroom Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Patatas estofadas con verduras +S Potatoes stew Tortilla de jamón con ensalada Ham Omelette and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Puré de verduras +S Vegetables puree Ragout de ternera con patatas Beef ragout with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Sopa de la marmita con fideos Chicken broth with chicken and bread pieces Segundo vuelco del cocido (hortalizas y carne)+S Cocido madrileño (chickpea-based stew) Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	
29	778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	30	748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc						
Patatas a la riojana Stewed potatoes with sausage Bacalao marinera con verduritas tiernas +S Sausage cod with vegetables Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread		Arroz con verduras +S Rice with vegetables Tortilla de bonito con ensalada Tuna omelette and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread							