

## Alergia e intolerancia al **PESCADO**

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<b>01</b> 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc <b>Crema dubarry +S</b> dubarry cream <b>Filetes rusos a la hortelana con arroz integral</b> Hamburger with brown rice <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>02</b> 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58,9 Hc <b>Alubias pintas estofadas con panceta +S</b> Beans with bacon stew <b>Salchichas con ensalada</b> Sausage with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>03</b> 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc <b>Acelgas salteadas a la extremeña +S</b> Chard sauteed with boiled potatoes <b>Pollo asado con patatas +S</b> Roasted Chicken with chips <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>04</b> 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc <b>Espaguetis a la boloñesa +S</b> Spaguetis boloñesa <b>Lomo al horno con verduras +S</b> Tenderloin with vegetables <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>05</b> 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc <b>Lentejas a la hortelana</b> Lentil stew <b>Tortilla española con salsa de tomate</b> Spanish omelette and tomato sauce <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
<b>08</b> 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc <b>Cine musical</b> <b>Baile de verduras tiernas La la land +S</b> Sautéed from tender vegetables <b>Hamburguesa "Grease" con patatas</b> Hamburger with cheese and chips <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>09</b> 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc <b>Cine fantástico</b> <b>Alubias marciañas (alubias con verduras) +S</b> Beans with vegetables <b>Asteroides gratinados con queso +S</b> (Huevos gratinados) Baked eggs with tuna and cheese <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>10</b> 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc <b>Cine de terror</b> <b>Arroz terrorífico</b> Paella <b>Lomo con ensalada +S</b> Tenderloin with vegetables <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>11</b> 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc <b>Cine de animación</b> <b>Sopa de la marmita de Asterix</b> Chicken broth with chicken and bread piece. <b>Chicken run (Pollo asado con patatas)</b> Roasted Chicken with chips <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>12</b> <b>NO LECTIVO</b> NO LECTIVE
<b>15</b> <b>NO LECTIVO</b> NO LECTIVE	<b>16</b> <b>NO LECTIVO</b> NO LECTIVE	<b>17</b> <b>NO LECTIVO</b> NO LECTIVE	<b>18</b> <b>FESTIVO</b> FESTIVE	<b>19</b> <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>
<b>22</b> <b>NO LECTIVO</b> NO LECTIVE	<b>23</b> 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc <b>Espaguetis pomodoro +S</b> Spaguetis with tomato sauce <b>Lomo al horno con champiñón +S</b> Tenderloin with mushroom <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>24</b> 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc <b>Lentejas estofadas con verduras +S</b> Lentil stew <b>Tortilla de jamón con ensalada</b> Ham Omelette and salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>25</b> 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc <b>Judías verdes salteadas +S</b> Green beans sautéed <b>Ragout de ternera con patatas</b> Beef ragout with chips <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>26</b> 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc <b>Sopa de la marmita con fideos</b> Chicken broth with chicken and bread pieces <b>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne) +S</b> Cocido madrileño (chickpea-based stew) <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
<b>29</b> 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc <b>Patatas a la riojana</b> Stewed potatoes with sausage <b>Lomo al horno con verduras tiernas +S</b> Sausage cod with vegetables <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>30</b> 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc <b>Judías pintas con arroz +S</b> Beans with vegetables <b>Tortilla de jamón con ensalada</b> Ham omelette and salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread			