

## Alergia e intolerancia al CERDO

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<b>02</b> <b>NO LECTIVO</b> <b>NO LECTIVE</b>	<b>03</b> 690,4 Kcal 27,7 Prot 57 Lip 35 Hc <b>Crema de verduras +S</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Hamburguesa con tomate y champiñón</b> <i>Hamburger with mushroom</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>04</b> 675 Kcal 32 Prot 59,8 Lip 32,9 Hc <b>Macarrones con tomate</b> <i>Macarron with tomato</i> <b>Tortilla de espinacas con ensalada +S</b> <i>Spinach omelet with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>05</b> 639,9 Kcal 41 Prot 28 Lip 37,9 Hc <b>Salteado de verduras +S</b> <i>Sauteed tender vegetables</i> <b>Pollo asado con patatas</b> <i>Roasted Chicken with chips</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>06</b> 500,4 Kcal 21,7 Prot 20,5 Lip 53,1 Hc <b>Alubias blancas estofadas con verduras</b> <i>Beans stewed with sausage</i> <b>Sardinillas con base de lechuga y rodajas de tomate +S</b> <i>Sardines with lettuce and tomato slices</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>
<b>09</b> 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc <b>Lentejas de la abuela</b> <i>Lentil stew</i> <b>Perca al horno con pisto +S</b> <i>Baked perch with ratatouille</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>10</b> 621,2 Kcal 25,1 Prot 35,39 Lip 39,6 Hc <b>Acelgas salteadas al ajoarriero +S</b> <i>Sautéed chard in the garlic grocer</i> <b>Filete Ruso con patatas chips</b> <i>Hamburger with sausage and chips</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>11</b> 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc <b>Sopa de marmita</b> <i>Soup with pasta</i> <b>Cocido completo +S</b> <i>chickpea-based stew</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>12</b> 720 Kcal 3,4 Prot 41,3 Lip 96,2 Hc <b>Crema de calabaza y naranja +S</b> <i>Pumpkin and orange cream</i> <b>Pollo a la cazadora con arroz integral</b> <i>Chicken with brown rice</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>13</b> 706,2 Kcal 20,5 Prot 61 Lip 41 Hc <b>Patatas con bacalao</b> <i>Potatoes stewed</i> <b>Huevos rellenos de atún con cama de lechuga y maíz +S</b> <i>Eggs stuffed with tuna with a bed of lettuce and corn</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>
<b>16</b> 719 Kcal 40,2 Prot 72,7 Lip 28,2 Hc <b>Espaguetis a la boloñesa</b> <i>Spaguetti with bolognesa sauce</i> <b>Bacalao al horno con champiñón +S</b> <i>Baked cod with mushroom</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>17</b> 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc <b>Judías pintas con verduras +S</b> <i>Beans stewed with sausage</i> <b>Tortilla francesa con ensalada</b> <i>omelet with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>18</b> 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc <b>Duo de brócoli y Coliflor con bechamel +S</b> <i>Baked cauliflower with bechamel</i> <b>Muslitos de pollo al chilindrón con arroz</b> <i>Roasted Chicken with rice</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>19</b> 568 Kcal 35 Prot 42,1 Lip 27,3 Hc <b>Sopa minestrone +S</b> <i>Minestrone soup</i> <b>Ternera a la jardinera con patatas dado</b> <i>Beef ragout with chips</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>20</b> 550,4 Kcal 22,9 Prot 34,1 Lip 33,1 Hc <b>Crema de legumbres con chorrito de oliva +S</b> <i>Legumes cream with olive squirt</i> <b>Merluza empanada con ensalada</b> <i>Hake pie with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>
<b>23</b> 747,6 Kcal 31,8 Prot 32,6 Lip 53 Hc <b>Judías verdes salteadas +S</b> <i>Green beans sauteed with bacon</i> <b>Albóndigas de merluza con patatas</b> <i>Hake meatball with potatoes</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>24</b> 653,8 Kcal 44,1 Prot 116,7 Lip 334,3 Hc <b>Macarrones con tomate</b> <i>Macaroni with tomato</i> <b>Salmón al horno con guisantes +S</b> <i>Baked salmon with peas</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>25</b> 572,3 Kcal 43,2 Prot 61,4 Lip 33,5 Hc <b>Crema de zanahorias con picatostes +S</b> <i>Carrots cream</i> <b>Filete de pollo con ensalada</b> <i>Chicken with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>26</b> 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc <b>Sopa de marmita</b> <i>Soup with pasta</i> <b>Cocido completo +S</b> <i>chickpea-based stew</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>27</b> 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc <b>Paella de marisco +S</b> <i>Seafood Paella</i> <b>Tortilla española con lechuga, tomate y maíz</b> <i>Spanish omelet with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>
<b>30</b> 564 Kcal 40,2 Prot 29,9 Lip 29,1 Hc <b>Lentejas guisadas con verduras +S</b> <i>Lentils stewed with vegetables</i> <b>Salchichas al horno con puré de manzana</b> <i>Sausage with apple puree</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>31</b> 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc <b>Arroz con sofrito de ajo y tomate natural</b> <i>Garlic stir-fried rice and natural tomato</i> <b>Abadejo empanado con ensalada primavera +S</b> <i>Fried pout with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i>			