

Alergia e intolerancia al HUEVO

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

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