

## Alergia e intolerancia al **PESCADO Y MARISCO**

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
			01 676 Kcal 35,8 Prot 27,2 Lip 69,9 Hc	02 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc
			<b>Macarrones boloñesa</b>  Macarroni bolognese sauce  <b>Salchichas al horno con guisantes</b>  Baked Fish with peas  <b>Fruta fresca y pan integral</b>  Fresh fruit and Wholemeal bread	<b>Sopa de marmita</b>  Soup with pasta  <b>Cocido completo+S</b>  chickpea-based stew  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread
05 618,9 Kcal 34,5 Prot 96,9 Lip 196,2 Hc	06 720 Kcal 3,4 Prot 41,3 Lip 96,2 Hc	07 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc	08 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc	09 653,8 Kcal 44,1 Prot 116,7 Lip 334,3Hc
<b>Lentejas estofadas con verduras+S</b>  Lentil stew  <b>Huevos gratinados con tomate, jamón y guisantes</b>  Eggs au gratin with tomato, ham and peas  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Arroz tres delicias</b>  Fried rice three delights  <b>Cinta de lomo al horno con ensalada +S</b> Tenderloin with salad  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Patatas estofadas con verdura</b> Stewed potatoes with cod  <b>Salchichas frankfurt con salsa de tomate y loncha de queso +S</b>  Sausage with tomato sauce and cheese slice  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Coliflor al horno con bechamel +S</b>  Vegetables cream  <b>Muslitos de pollo en salsa con arroz</b> Chicken with Brown rice  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Alubias blancas estofadas con verdura+S</b>  Beans stewed with vegetables  <b>Cinta de lomo a la plancha con ensalada +S</b> tenderloin with salad  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread
12	13 669 Kcal 33,9 Prot 26,3 Lip 69,2 Hc	14 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	15 642 Kcal 22,4 Prot 29,6 Lip 69,6 Hc	16 572,3Kcal 43,2Prot 61,4 Lip33,5Hc
FESTIVO FESTIVE	<b>Conchitas con salsa de tomate</b>  Macarroni with tomato sauce  <b>Salchichas con champiñón S</b>  Sausage with salad  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Salteado de verduras+S</b> sauteed vegetables  <b>Ternera a la jardinera con patatas</b> Beef ragout with chips  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Judías pintas con chorizo +S</b>  Beans stewed with sausage  <b>Tortilla española con ensalada</b>  Spanish omelet with salad  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Crema de calabaza+S</b>  Pumpkin cream  <b>Pollo asado con zanahorias</b> Chicken with chips  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread
19 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc	20 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc	21 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc	22 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	23 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc
<b>Lentejas de la abuela+S</b>  Lentil stew  <b>Tortilla de jamón con loncha de queso</b>  Ham omelet with cheese slice  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Salteado de verduras+S</b> sauteed vegetables  <b>Cinta de lomo al horno con ensalada +S</b> Tenderloin with salad  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Sopa de picadillo con estrellitas</b>  Soup with chopped egg and pasta  <b>Pollo en salsa con patatas fritas</b> Roasted Chicken with chips  <b>Fruta fresca y pan integral</b>  Fresh fruit and Wholemeal bread	<b>Judías verdes con tomate+S</b>  Green beans sautéed with tomato sauce  <b>Albóndigas a la hortelana con arroz hervido</b>  Meatballs in sauce with vegetables and boiled rice  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Paella con pollo y verduras</b>  Paella  <b>Pollo a la plancha con base de lechuga y rodajas de tomate+S</b> Chicken with lettuce and tomato slices  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread
26 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc	27 642 Kcal 22,4 Prot 29,6 Lip 69,6 Hc	28 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc	29 690 4 Kcal 27,7 Prot 57 Lip 35 Hc	30 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc
<b>Guisantes salteados con jamón +S</b>  Peas sauteed with ham  <b>Cinta de lomo a la plancha con patatas</b> Grilled pork loin with chips  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Arroz con tomate</b>  Rice with tomato sauce  <b>Salchichas con ensalada +S</b>  Fried hake with salad  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Fideuá de verduras</b>  Fideuá Seafood  <b>Huevos rellenos de tomate con cama de lechuga y maíz +S</b>  Eggs stuffed with ham with a bed of lettuce and corn  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Crema de verduras +S</b>  Vegetables cream  <b>Escalope de pollo empanado con ensalada</b>  Chicken with salad  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread	<b>Sopa de marmita</b>  Soup with pasta  <b>Cocido completo +S</b>  chickpea-based stew  <b>Fruta fresca y pan</b>  Fresh fruit and bread