

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------



	08	09	10	11
	720 Kcal 3,4 Prot 41,3 Lip 96,2 Hc	618,9 Kcal 34,5 Prot 96,9 Lip 196,2 Hc	572,3 Kcal 43,2 Prot 61,4 Lip 33,5 Hc	593,3 Kcal 38,0 Prot 227,7 Lip 162,5 Hc
	Macarrones en salsa de tomate Macaroni with tomato sauce Merluza el horno con champiñón Hake with mushrooms Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Lentejas de la abuela +S Lentil stew Tortilla de calabacín con ensalada +S zucchini omelette with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Ensalada campera +S Potato salad Salchichas al horno con ensalada Sausage with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Crema de verduras +S Vegetables cream Muslitos de Pollo en salsa con patatas +S Roasted Chicken with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
	669 Kcal 33,9 Prot 26,3 Lip 69,2 Hc	706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc	642 Kcal 22,4 Prot 29,6 Lip 69,6 Hc
	Ensalada de espirales con atún y maíz +S Salad pasta Bacalao al horno con pisto Baked cod with ratatouille Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Alubias blancas estofadas con verdura +S Beans stewed with vegetables Tortilla española con ensalada Spanish omelet with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Arroz tres delicias Fried rice three delights Pollo en salsa con zanahorias +S Chicken with carrots Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Crema de zanahorias +S Carrots cream Albóndigas en salsa con patatas Meatball with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
	717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc	749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc	699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc	624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc
	Lentejas estofadas con verduras +S Lentil stew Salchichas con ensalada Sausage with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Espaguetis primavera +S (con verduras) Spaghetti with Vegetables Perca en salsa con guisantes +S Fish with pea Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Patatas estofadas con bacalao Stewed potatoes with cod Huevos rellenos de atún con cama de lechuga y maíz +S Eggs stuffed with tuna with a bed of lettuce and corn Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Brócoli a la boloñesa +S Broccoli with boglonesa sauce Pollo asado con patatas fritas Roasted Chicken with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
	617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc	690,4 Kcal 27,7 Prot 57 Lip 35 Hc	675 Kcal 32 Prot 59,8 Lip 32,9 Hc	
	Panaché de verduras +S Vegetable panache Cinta de lomo empanada con loncha de queso Pie pork loin with cheese slice Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Alubias pintas estofadas con chorizo +S Beans stewed with vegetables Tortilla de bonito con ensalada +S Tuna omelette with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Crema de calabacín, patata, cebolla, zanahorias y puerros +S Vegetables cream Filete de contramuslo a la plancha con ensalada Roast chicken with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	