







































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



08	09	10	11
<p>720 Kcal 3,4 Prot 41,3 Lip 96,2 Hc</p> <p><b>Macarrones en salsa de tomate</b>  <i>Macarroni with tomato sauce</i></p> <p><b>Cinta de lomo al horno con champiñón</b> <i>Tenderloin with mushrooms</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>	<p>618,9 Kcal 34,5 Prot 96,9 Lip 196,2 Hc</p> <p><b>Lentejas de la abuela +S</b>  <i>Lentil stew</i></p> <p><b>Tortilla de calabacín con ensalada +S</b>  <i>zucchini omelette with salad</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>	<p>572,3 Kcal 43,2 Prot 61,4 Lip 33,5 Hc</p> <p><b>Ensalada campera +S</b>  <i>Potato salad</i></p> <p><b>Salchichas al horno con ensalada</b>  <i>Sausage with salad</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>	<p>593,3 Kcal 38,0 Prot 227,7 Lip 162,5 Hc</p> <p><b>Crema de verduras +S</b>  <i>Vegetables cream</i></p> <p><b>Muslitos de Pollo en salsa con patatas +S</b> <i>Roasted Chicken with chips</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>
14	15	16	17
<p>669 Kcal 33,9 Prot 26,3 Lip 69,2 Hc</p> <p><b>Ensalada de espirales con maíz +S</b> <i>Salad pasta</i> </p> <p><b>Filete ruso con pisto</b>  <i>Hamburger with ratatouille</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>	<p>706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc</p> <p><b>Alubias blancas estofadas con verdura +S</b>  <i>Beans stewed with vegetables</i></p> <p><b>Tortilla española con ensalada</b>  <i>Spanish omelet with salad</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>	<p>681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc</p> <p><b>Arroz tres delicias</b>  <i>Fried rice three delights</i></p> <p><b>Pollo en salsa con zanahorias +S</b> <i>Chicken with carrots</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>	<p>642 Kcal 22,4 Prot 29,6 Lip 69,6 Hc</p> <p><b>Crema de zanahorias +S</b>  <i>Carrots cream</i></p> <p><b>Albóndigas en salsa con patatas</b>  <i>Meatball with chips</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>
21	22	23	24
<p>717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc</p> <p><b>Lentejas estofadas con verduras +S</b>  <i>Lentil stew</i></p> <p><b>Salchichas con ensalada</b>  <i>Sausage with salad</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>	<p>749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc</p> <p><b>Espaguetis primavera +S (con verduras)</b>  <i>Spaghetti with Vegetables</i></p> <p><b>Filete ruso en salsa con guisantes +S</b>  <i>Hamburger with pea</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>	<p>699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc</p> <p><b>Patatas estofadas con verduras</b> <i>Stewed potatoes with cod</i></p> <p><b>Huevos rellenos de jamón con cama de lechuga y maíz +S</b>  <i>Eggs stuffed with tuna with a bed of lettuce and corn</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>	<p>624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc</p> <p><b>Brócoli a la boloñesa +S</b>  <i>Broccoli with boglonesa sauce</i></p> <p><b>Pollo asado con patatas fritas</b> <i>Roasted Chicken with chips</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>
28	29	30	
<p>617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc</p> <p><b>Panaché de verduras +S</b> <i>Vegetable panache</i></p> <p><b>Cinta de lomo empanada con loncha de queso</b>  <i>Pie pork loin with cheese slice</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>	<p>690,4 Kcal 27,7 Prot 57 Lip 35 Hc</p> <p><b>Alubias pintas estofadas con chorizo +S</b>  <i>Beans stewed with vegetables</i></p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada +S</b>  <i>omelette with salad</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>	<p>675 Kcal 32 Prot 59,8 Lip 32,9 Hc</p> <p><b>Crema de calabacín, patata, cebolla, zanahorias y puerros +S</b>  <i>Vegetables cream</i></p> <p><b>Filete de contramuslo a la plancha con ensalada</b> <i>Roast chicken with salad</i></p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> <i>Fresh fruit and bread</i> </p>	