

Lunes

3 Arroz con Tomate **Rice with Tomato Sauce**
Tortilla Francesa **Omelette**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **Lettuce and Carrot Salad**
Pan y Agua **Bread and Water**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Leche **Milk**

Kcal: 672 Lip: 28,38 Prot: 19,97 HC: 88,52

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10 Vichyssoise **Leek Cold Cream**

Fritura de Pescado **Breaded Fish**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **Lettuce and Carrot Salad**
Pan y Agua **Bread and Water**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Leche **Milk**

Kcal: 736 Lip: 34,37 Prot: 19,87 HC: 88,59

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

17 Pasta con Atún **Pasta with Tuna**

Bacalao al Horno **Baked Cod**

Champiñón al Ajillo **Garlic Mushrooms**

Pan y Agua **Bread and Water**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Leche **Milk**

Kcal: 666 Lip: 18,62 Prot: 39,97 HC: 84,75

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

4 Lentejas Estofadas **Stewed Lentils**

Escalope de Merluza **Breaded Hake**

Ensalada de Lechuga y Maíz **Lettuce and Corn Salad**
Pan y Agua **Bread and Water**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Leche **Milk**

Kcal: 740 Lip: 23,00 Prot: 31,96 HC: 104,80

Cena: Pasta + Carne + Fruta

11 Ensalada de Pasta **Pasta Salad**

Rotti de Pavo al Horno **Baked Turkey Roti**

Zanahorias al Ajillo **Garlic Carrot**

Pan y Agua **Bread and Water**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Leche **Milk**

Kcal: 724 Lip: 28,1 Prot: 32,99 HC: 83,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Judías Pintas Estofadas **Stewed Beans**

Tortilla de Patata con Calabacín **Potato Omelette with Zucchini**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **Lettuce and Carrot Salad**
Pan y Agua **Bread and Water**

Pan y Agua **Bread and Water**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Leche **Milk**

Kcal: 688 Lip: 26,69 Prot: 29,06 HC: 86,58

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

5 Judías Verdes con Tomate **Green Beans with Tomato Sauce**
Jamoncitos de Pollo al Ajillo **Chicken with Garlic**
Patatas Dado **Diced Potatoes**

Pan Integral y Agua **Whole Grain Bread and Water**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Yogur **Yogurt**

Kcal: 708 Lip: 26,98 Prot: 50,82 HC: 68,07

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Judías Blancas Estofadas **Stewed Beans**

Tortilla Francesa con Queso **Omelette with Cheese**

Ensalada de Lechuga y Cebolla **Lettuce and Onion Salad**
Pan Integral y Agua **Whole Grain Bread and Water**

Pan Integral y Agua **Whole Grain Bread and Water**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Leche **Milk**

Kcal: 678 Lip: 27,39 Prot: 30,05 HC: 80,92

Cena: Pasta + Carne + Fruta

19 Arroz con Tomate **Rice with Tomato Sauce**

Caballa en Aceite **Mackerel in oil**

Pimientos Asados **Roast Pepper**

Pan Integral y Agua **Whole Grain Bread and**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Leche **Milk**

Kcal: 754 Lip: 33,95 Prot: 27,14 HC: 89,47

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

6 Sopa de Picadillo **Soup with Meat**

Palometa al Horno **Baked Fish**

Zanahorias al Ajillo **Garlic Carrot**

Pan y Agua **Bread and Water**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Leche **Milk**

Kcal: 624 Lip: 26,01 Prot: 34,89 HC: 63,27

Cena: Patata + Carne + Lácteo

13 Arroz Cinco Delicias **Rice with Ham, Peas, Prawns and Carrot**

Merluza al Horno **Baked Hake**

Champiñón al Ajillo **Mushrooms with Garlic**

Pan y Agua **Bread and Water**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Yogur **Yogurt**

Kcal: 566 Lip: 21,95 Prot: 29,80 HC: 61,71

Cena: Patata + Ave + Fruta

20



FESTIVO

Viernes

7 Ensalada de Garbanzos **Chickpeas Salad**

Tortilla de Patata con Cebolla **Potato Omelette with Onion**
Lechuga y Zanahoria **Lettuce and Carrot**

Pan y Agua **Bread and Water**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Leche **Milk**

Kcal: 680 Lip: 29,10 Prot: 27,64 HC: 80,47

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Crema de Lentejas **Lentils Cream**

Albóndigas en Salsa **Veal Meatballs in sauce**

Patatas Dado **Diced Potatoes**

Pan y Agua **Bread and Water**

Fruta de Temporada **Seasonal Fruit**

Leche **Milk**

Kcal: 850 Lip: 37,73 Prot: 39,03 HC: 109,64

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Ensalada Mixta **Mixed Salad**

Hot Dog **Hot Dog**

Patatas Chips **Chips**

Pan y Agua **Bread and Water**

Danonino **Petit Suisse**

Kcal: 641 Lip: 25,96 Prot: 24,06 HC: 76,74

Cena: Arroz + Pescado + Fruta