

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

JUDÍAS VERDES CON BACON
SAUTEED GREEN BEANS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH IN THE OIL SAUCE
PAN, AGUA, YOGUR O FRUTA
WATER,BREAD,FRUIT, YOGURTH
KCAL.710.77 LIP: 28.74
PROT. 42.08 HC:68.10

05

ALUBIAS ESTOFADAS
WHITE BEANS IN STEW
EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA IN BREAD DUMPLINGS
ENSALADA DE TOMATE/ SALAD
PAN, AGUA, ,FRUTA Y LECHE
KCAL.677.88 LIP: 24.47
PROT.43.37 HC: 74.34

06

MACARRONES CON CHORIZO
MACARONI WITH SAUSAGE CHORIZO
CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA
PORK LOIN GRILLED WIHT SALAD
ENSALADA LECHUGA Y TOMATE
AGUA,PAN ,FRUTA Y LECHE
KCAL:677.88 LIP:24.47
PROT:43.37 HC:74.34

07

GARBANZOS ESTOFADOS
CHIKPEAS IN STEW
PALOMETA EN SALSA TOMATE
PALOMETA IN TOMATO SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN/ SALAD
AGUA,PAN,FRUTA Y LECHE
KCAL: 439.89 LIP:15.09
PROT:32.14 HC:43.86

08

COLIFLOR CON BECHAMEL
COLIFLOWER WITH BECHAMEL
ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA
MEATBALLS BEEF WITH CHIPOS
PATATAS FRITAS
AGUA,PAN,FRUTA Y LECHE
KCAL:821.6 LIP:33.71
PROT:46.36 HC 88.4

09

ARROZ CON SALSA TOMATE
RICE IN TOMATO SAUCE
LIMANDA A LA ANDALUZA
LIMANDA IN ANDALUSIAN STYLE
CHAMPIÑONES SALTEADOS/MUSHROOMS
AGUA, PAN Y YOGURT
KCAL: 610,1 LIP: 15,7
PROT:28,6 HC:85,4

10

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
PINTO BEANS IN STEW WITH VEGETABLES
TORTILLA FRANCESA/ OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ/ SALAD
AGUA,PAN,FRUTA Y LECHE
WATER,BREAD,FRUIT,MILK
KCAL: 613.70 LIP:45.34
PROT:28.29 HC:73.22

12

**FESTIVO
HOLIDAY**

13

**FESTIVO
HOLIDAY**

14

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO
RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES
HUEVOS MOLL / MOLL EGGS
LECHUGA, TOMATE Y ATÚN/ SALAD
AGUA, PAN,FRUTA Y LECHE
WATER.BREAD,FRUIT,MILK
KCAL: 696.40 LIP: 21.5
PROT: 20.2 HC: 101.7

15

SOPA DE COCIDO/COCIDO SOUP
COCIDO COMPLETO/ FULL STEW
(CARNE,POLLO, CHORIZO)
AGUA,PAN,YOGUR O FRUTA
WATER, BREAD,YOGURTH, FRUIT
KCAL.821.60 LIP: 33.71
PROT.46.36 HC 88.40

16

FIDEUA DE MARISCO/ FIDEUA
MERLUZA A LA GALLEGA
HAKE IN GALICIAN STYLE WITH BOILED
CON PATATAS VAPOR
AGUA,PAN Y,FRUTA Y LECHE
WATER,BREAD,FRUIT,MILK
KCAL: 606.98 LIP:36.93
PROT: 26.77 HC:42.00

19

ESPIRALES NAPOLITANA
NAPOLITAN PASTA SPIRALS
SALMÓN A LA NARANJA
BAKED SALMON IN MEUNIER SAUCE
LECHUGA Y ZANAHERIA/ SALAD
AGUA,PAN,FRUTA Y LECHE
KCAL. 698.46 LIP:23.43
PROT:31.54 HC:94.75

20

GUIISO PATATAS CON MAGRO
BOILED POTATOS WITH MEAT
HAMBURGUESA TERNERA PLANCHA
BEEF HAMBURGUER IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE/ SALAD
AGUA, PAN Y,FRUTA Y LECHE
KCAL: 743.9 LIP : 39.7
PROT: 23.3 HC: 80.02

21

ARROZ MILANESA/MILANESE RICE
TORTILLA FRANCESA/ OMELETTE
ENSALADA LECHUGA Y MAÍZ/ SALAD
AGUA, PAN,FRUTA Y LECHE
WATER,BREAD,FRUIT,MILK
KCAL.673.03 LIP: 21.98
PROT: 47.87 HC: 74.85

22

PANACHE DE VERDURAS/MIXED VEGETABLES
POLLO ASADO EN SU JUGO
ROASTED CHICKEN FILLET
PATATAS FRITAS/CHIPS
AGUA, PAN Y YOGURT
WATER,BREAND,YOGURTH
KCAL.573.95 LIP:16.55
PROT: 34.18 HC:73.72

23

LENTEJAS ESTOFADAS/LENTILS IN STEW
BACALAO A LA ROTEÑA
COD WITH VEGETABLES AND SALAD
ENSALADA LECHUGA Y ZANAHERIA
AGUA, PAN,FRUTA Y LECHE
WATER,BREAD,FRUIT,MILK
KCAL:745.50 LIP 23.91
PROT. 30.58 HC: 104.30

26

ARROZ 3 DELICIAS/THREE SEASONS RICE
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
TUNA CUBES IN TOMATO SAUCE WITH SALAD
ENSALADA DE LECHUGA
AGUAL,PAN,FRUTA Y LECHE
KCAL:770.56 LIP: 34.57
PROT. 24.73 HC: 94.84

27

SOPA DE COCIDO/ COCIDO SOUP
COCIDO COMPLETO/ FULL STEW
(CARNE,POLLO, CHORIZO)
AGUA,PAN Y FRUTA Y LECHE
WATER,BREAD,FRUIT,MILK
KCAL.821.60 LIP: 33.71
PROT.46.36 HC 88.40

28

MACARRONES CON SALCHICHA
MACARONI WITH SAUSAGES
MERLUZA A LA ROMANA/ENSALADA TOMAT
HAKE IN ROMAN STYLE WITH SALAD
AGUA, PAN, FRUTA Y LECHE
KCAL.711.87 LIP:24.44
PROT.35.14 HC:89.12

29

30