

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10 Coditos con queso y salsa de tomate Pasta with cheese and tomato CHISPITAS DE MERLUZA Y CALABACÍN Fish fillet & vegetable Pan integral y Fruta Wholem bread & Fruit 810 Kcal 18,1g Prot 43,7g Lip 82g Hc	11 Alubias blancas estof. con verd. Stewed beans Contramuslo de pollo asado c/zanah Baked chicken & carrot Pan y Fruta Bread & Fruit 650 Kcal 44,8g Prot 14,1g Lip 73,5g Hc	12 Paella con verduras y pollo Vegetables and chicken paella Tortilla de calabacín c/rodaja de tomate Omelette & tomato slice Pan y Fruta Bread & Fruit 671 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 93,4g Hc	13 Crema de calabaza y zanahoria Pumpkin cream Albóndigas (burgermeat) mixta c/patatas. Burgermeat & potatoes Pan y Fruta Bread & Fruit 805 Kcal 45g Prot 50g Lip 89g Hc	14 Sopa de cocido c/fideos ecológicos Soup Cocido de garbanzo, poll, tern, chorizo y ver Chickpea stew, chicken, tern, chorizo and see Pan y Yogur Bread & Yogurt 762 Kcal 34,7g Prot 22,3g Lip 99g Hc
17 Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes F. Merluza A LA ROMANA c/rod.tomate F. Hake & tomato slice Pan integral y Fruta Wholem bread & Fruit 631 Kcal 30,5g Prot 20,3g Lip 75,4g Hc	18 Arroz BLANCO c/salsa de tomate Brown rice with tomato sauce Cinta de lomo al horno c/CHAMPIÑÓN Marinated tenderloin with vegetables Pan y Fruta Bread & Fruit 650 Kcal 10g Prot 21,5g Lip 100,3g Hc	19 Lentejas ecológicas hortelanas Eco lentil with veg. Tortilla de patata c/lechuga y maíz Omelette & lettuce and swet corn Pan y Fruta Bread & Fruit 632 Kcal 21,5g Prot 27,8g Lip 65,6g Hc	20 Fideuá de carne y verdura Vegetables and meat fideua Croquetas caseras de JAMÓN Y ALCACHOFA Cod homemade croquette & Carrots Pan y Fruta Bread & Fruit 723 Kcal 28,2g Prot 38,7g Lip 99,3g Hc	21 Judías verdes rehogadas Sauteed Green beans PECHUGA DE POLLO EMPANADO Braised turkey & potato Pan y Yogur Bread & Yogurt 710 Kcal 44,6g Prot 31,7g Lip 55,7g Hc
24 Crema de verduras (zanah,puerro,,calabacín y patata) Carrot, leak,zuchinni and potatoe cream Burger POLLO (hamburguesa) plancha c/cachelos Grilled hamburger & potatoes Pan integral y Fruta Wholem bread & Fruit 575 Kcal 14,5g Prot 15g Lip 72,2g Hc	25 Macarrones con tomate y queso Gratinated pasta Filete de bacalao CON SALSA DE TOMATE Fish fillet & salad Pan y Fruta Wholem bread & Fruit 613 Kcal 32,5g Prot 27,5g Lip 53,8g Hc	26 Judías blancas estof. con verd. White beans with vegetables Salchichas frescas en su jugo c/rod.tomate Sausages & tomato Pan y Fruta Bread & Fruit 748 Kcal 33,7g Prot 34,4g Lip 70,3g Hc	27 LENTEJAS CON CHORIZO Sauteed broccoli Jamoncitos de pollo en pepitoria Chicken drumsticks in pepitoria Pan y Fruta Bread & Fruit 723 Kcal 28,6g Prot 37,6g Lip 57,9g Hc	28 Sopa de cocido c/fideos ecológicos Soup Cocido de garbanzo, poll, tern, chorizo y ver Chickpea stew, chicken, tern, chorizo and see Pan y YOGUR Bread & Fruit 735 Kcal 30,8g Prot 20,4g Lip 99g Hc
31 Arroz TRES DELICIAS Rice with tomato Tortilla de calabacín c/ensalada Omelette & salad Pan integral y Fruta Wholem bread & Fruit 671 Kcal 26,1g Prot 21,3g Lip 93,4g Hc				