

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1. Arroz con magro y verduras <i>Rice with chicken</i> Chispitas con champiñón <i>Roasted chicken with panadera style potatoes</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> Kcal:676 Prot: 18 Lip: 22 HC: 50	2. Sopa de fideos ecológicos con jamón y huevo <i>Ham and egg soup</i> Pollo al horno con chips <i>Roast chicken</i> Zumo de naranja natural y pan <i>Fresh orange juice with bread</i> Kcal: 720 Prot: 20 Lip: 28 HC: 52	3. Estofado de alubias <i>Bean stew</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Zumo de naranja natural y pan <i>Fresh orange juice with bread</i> Kcal: 720 Prot: 20 Lip: 28 HC: 52
6. Lentejas estofadas <i>Stew lentils</i> Lomo al horno con berenjenas <i>Baked tenderloin with aubergines</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> Kcal: 648 Prot: 18 Lip: 22 HC: 49	7. Judías verdes con jamón <i>Green beans with ham</i> Hamburguesa de ternera con patatas al horno <i>Veal hamburger with roast potatoes</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> Kcal: 648 Prot: 18 Lip: 22 HC: 49	8. Pasta de colores <i>Colored paste</i> Filete de caballa con calabacín <i>Mackerel in oil with courgette</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> Kcal: 670 Prot: 19 Lip: 27 HC: 52	9. Arroz tres delicias <i>Chinesse fried rice</i> Longanizas a la plancha con champiñón <i>Sausage with mushroom</i> Zumo de naranja natural y pan <i>Fresh orange juice with bread</i> Kcal: 679 Prot: 19 Lip: 24 HC: 48	10. Espaguetis con brócoli <i>Spaghetti with broccoli</i> Tortilla de atún con pimientos <i>Tuna omelette with peppers</i> Yogur y pan <i>Yoghurt and bread</i> Kcal 654 Prot 21 Lip. 20 HC 47
13. Arroz a la cubana <i>Rice style cubana</i> Lomo plancha con pimiento <i>Grille loin with peppers</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> Kcal. 643 Prot 22 Lip 23 HC 50	14. Lentejas con verduras <i>Stew lentils with vegetables</i> Caballa en aceite con patatas <i>Mackerel in oil with potatoes</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> Kcal: 720 Prot: 20 Lip: 28 HC: 52	15. Puré de verduras <i>Vegetables puree</i> Longanizas con champiñón <i>Sausages with mushroom</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> Kcal: 673 Prot: 18 Lip: 21 HC: 50	16. Pasta Boloñesa <i>Bolognese paste</i> Tortilla de york con berenjena <i>York omelette with eggplant</i> Zumo de naranja natural y pan <i>Fresh orange juice with bread</i> Kcal: 792 Prot: 20 Lip: 25 HC: 49	17. Ensalada de legumbres <i>Vegetables salad</i> Merluza con salsa de tomate <i>Hake with tomatoe sauce</i> Helado y pan <i>Ice cream and bread</i> Kcal: 624 Prot: 18 Lip: 21 HC: 51
20. Sopa de fideos ecológicos <i>Organic noodle soup</i> Pelota Alicantina <i>Alicantina meatballs</i> Fruta natural pan <i>Fresh fruit and bread</i> Kcal: 674 Prot: 22 Lip: 21 HC: 52	21 .MENÚ ESPECIAL Nugget de pollo croquetas con chips Pizza Helado chocolate, coco cola sin cafeina Refresco de naranja y pan			



FELIZ VERANO, NOS VEMOS A LA VUELTA

