



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
<p>12 Ensalada de garbanzos con verduras <i>Chickpeas and vegetables salad</i> Filete de caballa con calabacín <i>Halibut fillet with courgette</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 873 Kcal 43,5g Prot 42,8g Lip 68,5g Hc</p>	<p>13 Sopa de fideos con jamón y huevo <i>Ham and egg soup organic</i> Pollo al horno con chips <i>Roast chicken with chips</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 667 Kcal 35,6g Prot 23,8g Lip 73,8g</p>	<p>14. 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> 666 Kcal 45,5g Prot 28,8g Lip 45,5g Hc</p>	<p>15 Arroz tres delicias <i>Chinese fried rice</i> Longanizas a la plancha con champiñón <i>Sausage with mushroom</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit with bread</i> 788 Kcal 22,1g Prot 45,1g Lip 71,1g Hc</p>	<p>16- Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i> Tortilla de atún con pimientos <i>Tuna omelette with peppers</i> Yogur y pan <i>Yoghurt and bread</i> 655 Kcal 25,7g Prot 25,2g Lip 77,5g Hc</p>
<p>19. 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> 668 Kcal 25,9g Prot 26g Lip 68</p>	<p>20. .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> 703 Kcal 38,5g Prot 26,7g Lip 68g Hc</p>	<p>21. 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> 825 Kcal 25,6g Prot 40,1g Lip 82,1g Hc</p>	<p>22. Pasta Boloñesa <i>Bolognese paste</i> Tortilla de york con berenjena <i>York omelette with eggplant</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit with bread</i> 730 Kcal 13,5g Prot 13,8g Lip 59,8g Hc</p>	<p>23. Ensalada de garbanzos <i>Chickpeas salad</i> Abadejo con salsa de tomate <i>Abadejo with tomatoe sauce</i> Helado y pan <i>Ice cream and bread</i> 744 Kcal 30,5g Prot 33,8g Lip 70,8g</p>
<p>26. Sopa de fideos ecológicos <i>Organic noodle soup</i> Pollo en salsa <i>Chicken in sauce</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 579 Kcal 31,3g Prot 20,3g Lip 59,5g Hc</p>	<p>27 Potaje de garbanzos y verduras <i>Stew chickpeas and vegetable</i> Merluza plancha con chips <i>Feur hake with chips</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 881 Kcal 33,5g Prot 42,8g Lip 80,7g Hc</p>	<p>28 Pella con magro y pollo <i>Tenderloin and chicken paella</i> Tortilla de queso con pimientos <i>Cheese omelette with peppers</i> Fruta natural y pan <i>Fruit nd bread</i> 682 Kcal 29,9g Prot 27,7g Lip 75,7g Hc</p>	<p>Judías verdes con beicon <i>Green beans with bacon</i> Albóndigas castellanas con champiñón <i>Meatballs castellanas with mushroom</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 561 Kcal 22g Prot 27,1g Lip 60,9g Hc</p>	<p>30 Macarrones Boloñesa <i>Bolognese macarni</i> Caballa con berenjenas <i>Mackerel in oil with eggplant</i> Yogur y pan <i>Yoghurt and bread</i> 644 Kcal 35,3g Prot 26,3g Lip 64,5g Hc</p>