




LUNES/MONDAY 1	MARTES/TUESDAY 2	MÉRCOLES/WEDNESDAY 3	JUEVES/THURSDAY 4	VIERNES/FRIDAY 5
 <p>Regresamos</p>				
<p>8</p> <p>Alubias con arroz y magro Tortilla francesa con ensalada 3 Fruta y Pan T 1</p> <p><i>Beans with rice and lean meat</i> <i>French omelette with salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>710 Kcal/ 29.3 Gr/ 22.8 Prot/ 86 HC</p>	<p>9</p> <p>Sopa de cocidos con fideos ecológicos 1-3t Complemento de garbanzos carne y verduras Fruta y pan T 1</p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i> <i>Complement of chickpeas, meat and vegetables</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>801 Kcal/ 27.6 Gr/ 28.4 Prot/ 107.8 HC</p>	<p>10</p> <p>Macarrones con atún y tomate 1-4 Muslitos de pollo con ensalada Fruta y pan T 1</p> <p><i>Macaroni with tomato and tuna fish</i> <i>Chicken thighs with salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>745 Kcal/ 27.3 Gr/ 33 Prot/ 88.3 HC</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín puerro y patata Lomo al horno en salsa de champiñón 1 Fruta y pan 1</p> <p><i>Zucchini, leek and potato cream soup</i> <i>Baked tenderloin in mushroom sauce</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>741 Kcal/ 28.8 Gr/ 30.2 Prot/ 85.4 HC</p>	<p>12</p> <p>Alubias tres delicias (magro, arroz, verduras) Skipper de bacalao con ensalada 1-4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Three delights beans</i> <i>Skipper of cod with salad</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>746 Kcal/ 27.9 Gr/ 46.4 Prot/ 75.8 HC</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1t Caballa en aceite con ensalada 4 Fruta y pan T 1</p> <p><i>Lentils stewed with vegetables</i> <i>Mackerel in oil with salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>876 Kcal/ 47.5 Gr/ 33.2 Prot/ 76.6 HC</p>	<p>16</p> <p>Arroz ecológico caldoso de pescado 4 Contra muslo de pollo con patatas Fruta y pan T 1</p> <p><i>Organic rice with fish broth</i> <i>Against chicken thigh with potatoes</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>785 Kcal/ 25.8 Gr/ 41 Prot/ 97.7 HC</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido 3t Complemento de cocido con garbanzo pollo y verduras Fruta y pan T 1</p> <p><i>Stew soup</i> <i>Complement of stew with chickpea, chicken and vegetables</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>801 Kcal/ 27.6 Gr/ 28.4 Prot/ 107.8 HC</p>	<p>18</p> <p>Coditos con atún 1-4 Lomo adobado con ensalada Fruta y pan 1</p> <p><i>Coditos with tuna</i> <i>Marinated loin with salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>773 Kcal/ 27.7 Gr/ 27.7 Prot/ 99.6 HC</p>	<p>19</p> <p>Pure de zanahoria con picatostes 1 Varitas de merluza 1-2t-3t-4-5t-6t-8t-10t-11t-13t Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Pureed carrot with croutons</i> <i>hake sticks</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>676 Kcal/ 22.4 Gr/ 23.1 Prot/ 93.8 HC</p>
<p>22</p> <p>Macarrones a la boloñesa con queso 1-2-3t Merluza (PBO) con salsa de verduras 4 Fruta y pan T 1</p> <p><i>Macaroni Bolognese with cheese</i> <i>Hake (PBO) with vegetables sauce</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>795 Kcal/ 26.8 Gr/ 37.4 Prot/ 99.1 HC</p>	<p>23</p> <p>Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada 3 Fruta y pan T 1</p> <p><i>Green beans with tomato</i> <i>Potato and zucchini omelette with salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>699 Kcal/ 21.8 Gr/ 24.1 Prot/ 99.5 HC</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Filete de pollo empanado 1-2-3t-4t-5t-6t-8-10t Fruta y pan T 1</p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i> <i>Breaded chicken fillet</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>752 Kcal/ 23.12 Gr/ 27.3 Prot/ 107.1 HC</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas con hortalizas 1t Lacón a la plancha con berenjena al horno 4 Fruta y pan T 1</p> <p><i>Lentils stewed with vegetables</i> <i>Grilled lacon with baked eggplant</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>744 Kcal/ 19.4 Gr/ 27.8 Prot/ 107.1 HC</p>	<p>26</p> <p>Arroz con pavo y verduras Abadejo al horno con tomate 4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Rice with turkey and vegetables</i> <i>Baked haddock with tomato</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>792 Kcal/ 31.2 Gr/ 37.7 Prot/ 88.8 HC</p>
<p>29</p> <p>Puré de calabaza con picatostes 1 Albóndigas mixtas a la jardinera 8 Fruta y pan T 1</p> <p><i>Pumpkin puree with croutons</i> <i>Mixed meatballs in garden style</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>740 Kcal/ 38 Gr/ 23.4 Prot/ 73.9 HC</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla francesa con ensalada 3 Fruta y pan T 1</p> <p><i>Chickpea stew</i> <i>French omelette with salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>697 Kcal/ 31.5 Gr/ 21.7 Prot/ 78.7 HC</p>	<p>31</p> <p>Tallarines caldosos ecológicos 1-4t-5-6-13 Merluza con ensalada 4 Fruta y pan T 1</p> <p><i>Organic noodles</i> <i>Hake with salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>869 Kcal/ 36.4 Gr/ 34.7 Prot/ 98.4 HC</p>	<p>T Temporada 🌱 Integral 🌿 Ecológico</p> <p></p> <p>Georgia S.G – Dpto. Nutrición</p>	