

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
				
9	10	11	12	13
<p><b>Macarrones integrales gratinados 1-2</b>  <b>Tortilla francesa de atún con lechuga y maíz 3-4</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Whole wheat macaroni au gratin</i>  <i>Tuna French omelet with lettuce and corn</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>694 Kcal/ 24.7 Gr/ 26.9 Prot/ 100.4 HC</p>	<p><b>Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria</b>  <b>Pollo asado con ensalada de tomate natural y maíz</b>  <b>Yogurt y pan 1-2</b></p> <p><i>Sautéed green beans with potato and carrots</i>  <i>Roasted chicken with natural tomato and corn salad</i>  <i>Yogurt and bread</i></p> <p>692 Kcal/ 26.2 Gr/ 32.8 Prot/ 83 HC</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Caballa en aceite con berenjena 4</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Rice with tomato sauce</i>  <i>Mackerel in oil with eggplant</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>844 Kcal/ 47.3 Gr/ 25.1 Prot/ 77.3 HC</p>	<p><b>Crema de verdura con zanahoria, puerro, acelgas y apio 10</b>  <b>Magro de cerdo con guisantes y patatas</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Cream of vegetable soup with carrots, leek, chard and celery</i>  <i>Lean pork with peas and potatoes</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>744 Kcal/ 24 Gr/ 24.6 Prot/ 106.8 HC</p>	<p><b>Lentejas ecológicas estofadas con patata, zanahoria y pimiento 1t</b>  <b>Filete de bacalao en su jugo con maíz 4</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Stewed organic lentils with potatoes, carrots and peppers</i>  <i>Cod fillet with corn in its juice</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>640 Kcal/ 26.6 Gr/ 34.7 Prot/ 47.1 HC</p>
16	17	18	19	20
<p><b>Coliflor rehogada</b>  <b>Lomo adobado con ensalada</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Sautéed cauliflower</i>  <i>Marinated loin with salad</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>582 Kcal/ 23.8 Gr/ 25.3 Prot/ 48.4 HC</p>	<p><b>Macarrones boloñesa con queso 1-2-3t</b>  <b>Merluza en salsa con verduritas 4</b>  <b>Yogurt y pan 1-2</b></p> <p><i>Macaroni bolognese with cheese</i>  <i>Hake in sauce with vegetables</i>  <i>Yogurt and bread</i></p> <p>883 Kcal/ 43 Gr/ 40.3 Prot/ 82.7 HC</p>	<p><b>Alubias blancas con pimiento y patata</b>  <b>Tortilla de patata con calabacín 3</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>White beans with peppers and potatoes</i>  <i>Potato omelette with zucchini</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>626 Kcal/ 27.4 Gr/ 23.1 Prot/ 84.8 HC</p>	<p><b>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t</b>  <b>Muslitos de pollo a la riojana 1-2-8</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i>  <i>Chicken drumsticks Rioja style</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>629 Kcal/ 23.2 Gr/ 29.9 Prot/ 74.6 HC</p>	<p><b>Ensalada de garbanzos con atún y huevo duro 3-4</b>  <b>Albóndigas (burger meat) mixtas con jardinera 8</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Chickpea salad with tuna and hard-boiled egg</i>  <i>Mixed meatballs (burger meat) with gardeners</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>727 Kcal/ 38.4 Gr/ 28.7 Prot/ 66.2 HC</p>
23	24	25	26	27
<p><b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Filete de gallo frito con ensalada de lechuga y maíz 4</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Rice with tomato sauce</i>  <i>Fried rooster fillet with lettuce and salad</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>663 Kcal/ 26.5 Gr/ 26.4 Prot/ 77.5 HC</p>	<p><b>Puré de calabacín con picatostes 1</b>  <b>Filete San Jacobo con lechuga y aceitunas 1-2-3t-4t-5t-6t-8-10t-11t</b>  <b>Yogurt y pan 1-2</b></p> <p><i>Zucchini puree with croutons</i>  <i>San Jacobo steak with lettuce and olives</i>  <i>Yogurt and bread</i></p> <p>667 Kcal/ 31.9 Gr/ 28.8 Prot/ 73.7 HC</p>	<p><b>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t</b>  <b>Complemento de garbanzos, pollo y verdura</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i>  <i>Chickpeas, chicken and vegetable side dish</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>739 Kcal/ 26.7 Gr/ 26.8 Prot/ 97.4 HC</p>	<p><b>Judías verdes con patata y zanahoria</b>  <b>Ragout de pollo en salsa</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Green beans with potatoes and carrots</i>  <i>Chicken ragout in sauce</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>611 Kcal/ 23.2 Gr/ 29 Prot/ 70.6 HC</p>	<p><b>Coditos a la carbonara 1-2</b>  <b>Merluza en salsa verde con menestra 4</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Coditos a la carbonara</i>  <i>Hake in green sauce with vegetable stew</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>902 Kcal/ 39.9 Gr/ 31.8 Prot/ 93.2 HC</p>
30				
<p><b>Arroz tres delicias con guisantes, huevo y jamón york 3</b>  <b>Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y quinoa 4</b>  <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Three delights rice with peas, egg and ham and ham</i>  <i>Baked salmon with lettuce, tomato and quinoa salad</i>  <i>Fruit and bread</i></p> <p>750 Kcal/ 28.9 Gr/ 38.1 Prot/ 83.4 HC</p>				 Giorgia S.G - Dpto. Nutrición