




LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
1	2	3	4	5
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
8	9	10	11	12
FESTIVO	<p>Judías blancas ecológicas estofadas con zanahoria y patata Lomo al horno con pimientos fritos Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stewed organic white beans with carrots and potatoes</i> <i>Baked lean with fried peppers</i> <i>Natural fruit and bread</i> 704 Kcal/ 33.4 Gr/ 23.7 Prot/ 75.4 HC</p>	<p>Tallarines caldosos de pescado 1-4 Salmón en salsa marinera 1-4-5-6 Fruta y pan 1</p> <p><i>Fish tagliatelle</i> <i>Salmon in marinara sauce</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>759 Kcal/ 32.9 Gr/ 29.9 Prot/ 86.6 HC</p>	<p>Sopa de cocido 3t Cocido completo Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stew soup</i> <i>Complete stew</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>775 Kcal/ 38.2 Gr/ 31.6 Prot/ 75.3 HC</p>	<p>Crema de calabacín y patata Pollo al horno con verduras Yogurt de soja y pan 1-8</p> <p><i>Cream of courgette and potato soup</i> <i>Baked chicken with vegetables</i> <i>Soja yoghurt and bread</i></p> <p>612 Kcal/ 27.6 Gr/ 25.4 Prot/ 68.9 HC</p>
15	16	17	18	19
<p>Lentejas ecológicas estofadas con patatas, zanahoria y pimiento 1t Salchichas de pavo con patatas al horno Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stewed organic lentils with potatoes, carrots and pepper</i> <i>Turkey sausage with baked potatoes</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>687 Kcal/ 26.4 Gr/ 27.9 Prot/ 70.2 HC</p>	<p>Paella mixta de magro y verdura Salmon en salsa de tomate 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Mixed Paella with lean meat and vegetables</i> <i>Salmon in tomato tomato sauce</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>654 Kcal/ 26 Gr/ 31.9 Prot/ 71.3 HC</p>	<p>Puré de verduras (patata, zanahoria, calabacín y puerro) Ragout de pollo con cachelos Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Mashed vegetables (potato, carrot, zucchini and leek)</i> <i>Chicken ragout with cachelos (beef with mushrooms)</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>625 Kcal/ 23.1 Gr/ 26.4 Prot/ 76.1 HC</p>	<p>Espaguetis con salsa de tomate 1 Caballa en aceite con berenjena 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Spaghetti with tomato sauce</i> <i>Mackerel in oil with aubergine</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>855 Kcal/ 46.9 Gr/ 22.6 Prot/ 83.3 HC</p>	<p>Judías blancas estofadas con verduras Tortilla de patata con calabacín 3 Yogurt de soja y pan 1-8</p> <p><i>Stewed white beans with vegetables</i> <i>Potato omelette with courgette</i> <i>Soja yoghurt and bread</i></p> <p>640 Kcal/ 24.2 Gr/ 26.8 Prot/ 81.5 HC</p>
22	23	24	25	26
<p>Judías verdes con jamón de york Jamoncitos de pollo al horno con pisto Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Green beans with york ham</i> <i>Baked chicken hams with ratatouille</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>575 Kcal/ 23.2 Gr/ 35 Prot/ 70.3 HC</p>	<p>Arroz a la cubana 3 Lacón al horno con patatas Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Cuban rice</i> <i>Lacon baked in the oven with potatoes</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>813 Kcal/ 28.4 Gr/ 26.6 Prot/ 106.4 HC</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas c/ zanahoria, cebolla y patata 1t Filete de caballa natural con salsa de tomate 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stewed organic lentils w/ chorizo, carrot, onion and potato</i> <i>Natural mackerel fillet with tomato sauce</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>645 Kcal/ 26.6 Gr/ 34.7 Prot/ 64.9 HC</p>	<p>Fideua de verdura y magro 1-3t-8t-11t Tortilla con atún y menestra 3-4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Fideua with vegetables and lean meat</i> <i>Omelette with tuna and stew vegetables</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>744 Kcal/ 29.3 Gr/ 22.3 Prot/ 96.8 HC</p>	<p>Estofado de garbanzos con acelgas, zanahoria y huevo duro 3 Abadejo rebozado con calabacín 1-3-4 Yogurt de soja y pan 1-8</p> <p><i>Chickpea stew with chard, carrot and hard-boiled egg</i> <i>Haddock in batter with courgette</i> <i>Soja yoghurt and bread</i></p> <p>850 Kcal/ 31.1 Gr/ 33.6 Prot/ 96.4 HC</p>
29	30			
<p>Patatas guisadas a la Toledana con pimientos Tortilla francesa con pavo 3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Potatoes stewed in Toledan style with peppers</i> <i>French omelette with turkey</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>535 Kcal/ 21.8 Gr/ 13.8 Prot/ 66.8 HC</p>	<p>Ollica Eldense (sin chorizo) Filete de platija a la andaluza c/ verduras 1-4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Ollica Eldense</i> <i>Andalusian style flounder with vegetables</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>737 Kcal/ 3.4 Gr/ 42.8 Prot/ 64.5 HC</p>			 Gorgia S.G – Dpto. Nutrición