



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
		1	2	3
 Giorgia S.G – Dpto. Nutrición		FESTIVO	<p>Judías verdes salteadas con zanahoria Magro de cerdo guisado con tomate y arroz hervido Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Sautéed green beans with carrots Lean pork stew with tomato and boiled rice Seasonal fruit and bread</i></p> <p>688 Kcal/ 23.4 Gr/ 30.8 Prot/ 100 HC</p>	<p>Paella mixta de arroz ecológico con gambas y pollo 5-6 Filete de caballa con calabacín 4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Mixed organic rice paella with shrimps and chicken Fillet of mackerel with zucchini Yogurt and bread</i></p> <p>809 Kcal/ 39.1 Gr/ 39.5 Prot/ 55.3 HC</p>
6	7	8	9	10
<p>Crema de verduras con zanahorias, puerro, acelgas y apio 10 Cinta de lomo a la plancha con cous cous hervidos 1 Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Cream of vegetable soup with carrots, leek, chard and celery Grilled sirloin steak with boiled couscous Seasonal fruit and bread</i></p> <p>722 Kcal/ 24.2 Gr/ 25.2 Prot/ 98.6 HC</p>	<p>Arroz ecológico 3 delicias con guisantes, queso y jamón cocido 2-8t Contramuslo de pollo con verduras Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Organic rice 3 delights with peas, cheese and boiled ham Chicken thigh with vegetables Seasonal fruit and bread</i></p> <p>805 Kcal/ 23.3 Gr/ 34.4 Prot/ 108.7 HC</p>	<p>Patatas guisadas con verduras, cebolla y pimiento Salmón al horno con quinoa 4 Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Stewed potatoes with vegetables, onions and peppers Baked salmon with quinoa Seasonal fruit and bread</i></p> <p>636 Kcal/ 26 Gr/ 30.5 Prot/ 79.4 HC</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate 1 Pollo asado con puré de patata 2 Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Whole wheat macaroni with tomato sauce Roast chicken with mashed potatoes Seasonal fruit and bread</i></p> <p>647 Kcal/ 23.1 Gr/ 23.6 Prot/ 83.9 HC</p>	<p>Ensalada de lentejas ecológicas y quinoa 1t Calamares guisados en su tinta con arroz hervido 1-6 Yogurt de frutas y pan 1-2</p> <p><i>Salad of organic lentils and quinoa Squid stewed in its own ink with boiled rice Fruit yogurt and bread</i></p> <p>711 Kcal/ 32.4 Gr/ 29.4 Prot/ 55.1 HC</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de Romanescu y patata Palometa al horno con pisto 4 Fruta de temporada y pan integral 1</p> <p><i>Romanescu and potato cream Baked permit with ratatouille Seasonal fruit and whole wheat bread</i></p> <p>586 Kcal/ 27 Gr/ 23.7 Prot/ 58.6 HC</p>	<p>Arroz con verduras, zanahorias, judías verdes y guisantes Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Rice with vegetables, carrots, green beans and peas Marinated lean with salad Seasonal fruit and bread</i></p> <p>614 Kcal/ 23.4 Gr/ 23.7 Prot/ 75.4 HC</p>	<p>Sopa de pollo con fideos ecológicos 1 Complemento de garbanzos, carne y verduras Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Chicken soup with organic noodles Complement of chickpeas, meat and vegetables Seasonal fruit and bread</i></p> <p>744 Kcal/ 26.7 Gr/ 26.8 Prot/ 97.4 HC</p>	<p style="text-align: center;">DÍA NACIONAL SIN GLUTEN</p> <p>Patatas guisadas con verduras cebolla y pimiento Salmón al horno con zanahoria baby rehogada 4 Fruta de temporada</p> <p><i>49.6 HC</i></p> <p style="text-align: center;"> sin gluten</p> <p>589 Kcal/ 30.2 Gr/ 26.3 Prot/ 49.6 HC</p>	<p>Fideua con pescado 1-4-5-6 Salchichas con salteado de verduras Yogurt de frutas y pan 1-2</p> <p><i>Fideua with fish Sausages with sautéed vegetables Fruit yogurt and bread</i></p> <p>758 Kcal/ 27.8 Gr/ 32.5 Port/ 75.2 HC</p>
20	21	22	23	24
<p>Lentejas con verduras 1t Lomo adobado con pimientos Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Lentils with vegetables Marinated pork loin with peppers Seasonal fruit and bread</i></p> <p>525 Kcal/ 23.5 Gr/ 20.4 Port/ 56 HC</p>	<p>Ensalada de macarrones con verdura 1-4 Abadejo con salsa de tomate 4 Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Macaroni and vegetable salad Haddock with tomato sauce Seasonal fruit and bread</i></p> <p>610 Kcal/ 27.4 Gr/ 28.9 Prot/ 74.3 HC</p>	<p>Menestra de verduras con judías verdes, espinaca, zanahoria y patata Muslitos de pollo a la riojana con tomate y pimiento 1-2-8 Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Vegetable stew with green beans, carrots, spinach and potatoes Chicken thighs Rioja style with tomato and peppers Seasonal fruit and bread</i></p> <p>698 Kcal/ 32.2 Gr/ 35 Prot/ 70.3 HC</p>	<p>Potaje de Garbanzos con cebolla y pimientos Cinta de lomo con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Chickpea stew with onions and pepper Lean fillet with sautéed green beans Seasonal fruit and</i></p> <p>591 Kcal/ 26.2 Gr/ 23.2 Prot/ 63.8 HC</p>	<p>Tallarines al ajillo 1 Filete de gallo frito con patatas 4 Yogurt de frutas y pan 1-2</p> <p><i>Garlic tagliatelle Fried cockerel fillet with potatoes Fruit yoghurt and bread</i></p> <p>850 Kcal/ 34.8 Gr/ 25.5 Prot/ 89 HC</p>
27	28	29	30	31
<p>Hervido con judías verdes, zanahoria y judías verdes Albóndigas de ternera en salsa de verduras 8 Fruta de temporada y pan integral 1</p> <p><i>Boiled with green beans, carrots and green beans Veal meatballs in vegetable sauce Seasonal fruit and whole wheat bread</i></p> <p>702 Kcal/ 33.9 Gr/ 32.5 Prot/ 78.5 HC</p>	<p>Arroz con verduras, zanahoria, guisantes, judías verdes y espinacas Filete de bacalao en su jugo con maíz 4 Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Rice with vegetables, carrot, peas, green beans and spinach Cod fillet in its own juices with corn Seasonal fruit and bread</i></p> <p>672 Kcal/ 26.2 Gr/ 33.1 Prot/ 74.1 HC</p>	<p>Judías blancas estofadas con patata y zanahoria Filete de pavo a la plancha con salsa de champiñón 1 Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>White beans stewed with potato and carrots Grilled turkey fillet with mushroom gravy Seasonal fruit and bread</i></p> <p>694 Kcal/ 22.3 Gr/ 27.9 Prot/ 93.2 HC</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate 1 Merluza al horno con cous cous hervido 1 Fruta de temporada y pan 1</p> <p><i>Whole wheat spaghetti with tomato sauce Oven baked hake with boiled cous cous Seasonal fruit and bread</i></p> <p>674 Kcal/ 26.2 Gr/ 23.9 Prot/ 83.5 HC</p>	<p>Patatas guisadas a la toledana con pimiento y chorizo 2-8 Pollo asado con menestra Yogurt de frutas y pan 1-2</p> <p><i>Potatoes stewed toledana style with peppers and chorizo sausage Roasted chicken with vegetable stew Fruit yogurt and bread</i></p> <p>840 Kcal/ 37.5 Gr/ 26.4 Port/ 76.4 HC</p>