






LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
1	2	3	4	5
	<p>TODOS LOS DÍAS DE COMEDOR SE SERVIRÁ COMO ENTRANTE ENSALADA</p>			
8	9	10	11	12
<p>Arroz con salsa de tomate Skipper de bacalao con champiñón 1-2 -4 Fruta y Pan T 1</p> <p>Rice with tomato sauce Cod Skipper with mushrooms Fruit and Bread</p> <p>746 Kcal/ 25.2 Gr/ 36.6 Prot/ 89.7 HC</p>	<p>Sopa de cocidos con fideos ecológicos 1-3t Pollo asado con patatas chips Fruta y pan T 1</p> <p>Stew soup with organic noodles Roast chicken with potato chips Fruit and bread</p> <p>787 Kcal/ 24 Gr/ 28.3 Prot/ 102 HC</p>	<p>Macarrones con atún y tomate 1-4 Tortilla de patata con berenjena rebozada 1-2t-3-4t-5t-6t-8t-11t Fruta y pan T 1</p> <p>Macaroni with tuna and tomato Potato omelet with eggplant in batter Fruit and bread</p> <p>741 Kcal/ 25.8 Gr/ 30.2 Prot/ 85.4 HC</p>	<p>Crema de calabacín puerro y patata Lomo al horno en salsa de champiñón 1 Fruta y pan 1</p> <p>Zucchini, leek and potato cream soup Baked tenderloin in mushroom sauce Fruit and bread</p> <p>741 Kcal/ 28.8 Gr/ 30.2 Prot/ 85.4 HC</p>	<p>Alubias con arroz y magro Croquetas de jamón y empanadillas de atún con calabacín 1-2-2t-3t-4-4t-5t-6t-8t-10t-11t Yogurt y pan 1-2</p> <p>Beans with rice and lean meat Croquettes and dumplings with zucchini Yogurt and bread</p> <p>767 Kcal/ 31.9Gr/ 24.6 Prot/ 92.4 HC</p>
15	16	17	18	19
<p>Lentejas estofadas con verduras 1t Rabas de calamar con alcachofas 1-4 Fruta y pan T 1</p> <p>Stewed lentils with vegetables Squid rabas with artichokes Fruit and bread</p> <p>695 Kcal/ 26.8 Gr/ 34.2 Prot/ 76.8 HC</p>	<p>Arroz ecológico caldoso de pescado 4 Contra muslo de pollo con patatas Fruta y pan T 1</p> <p>Organic rice with fish broth Against chicken thigh with potatoes Fruit and bread</p> <p>785 Kcal/ 25.8 Gr/ 41 Prot/ 97.7 HC</p>	<p>Sopa de cocido 3t Pelota alicantina 1-3 Fruta y pan T 1</p> <p>Cocido soup Alicante ball Fruit and bread</p> <p>875 Kcal/ 34.5 Gr/ 36 Prot/ 102 HC</p>	<p>Coditos a la carbonara 1-2 Lomo adobado con champiñón Fruta y pan 1</p> <p>Coditos a la carbonara Marinated pork loin with mushroom Fruit and bread</p> <p>854 Kcal/ 31.2 Gr/ 26.3 Prot/ 10.7 HC</p>	<p>Pure de zanahoria con picatostes 1 Palometa a la andaluza con berenjena 1-4 Yogurt y pan 1-2</p> <p>Carrot puree with croutons Andalusian-style permit with eggplants Yogurt and bread</p> <p>735 Kcal/ 30.1 Gr/ 35 Prot/ 79.5 HC</p>
22	23	24	25	26
<p>Macarrones a la boloñesa con queso 1-2-3t Merluza (PBO) en salsa verde con verduras 4 Fruta y pan T 1</p> <p>Macaroni Bolognese with cheese Hake (PBO) in green sauce with vegetables Fruit and bread</p> <p>795 Kcal/ 26.8 Gr/ 37.4 Prot/ 99.1 HC</p>	<p>Alubias blancas con arroz Tortilla de calabacín con queso 2-3 Fruta y pan T 1</p> <p>White beans with rice Zucchini omelette with cheese Fruit and bread</p> <p>663 Kcal/ 26.6 Gr/ 19.4 Prot/ 84.5 HC</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Ragout de pollo en salsa con patata panadera Fruta y pan T 1</p> <p>Stew soup with organic noodles Chicken ragout in sauce with baker potatoes Fruit and bread</p> <p>680 Kcal/ 24.3 Gr/ 29 Prot/ 87.1 HC</p>	<p>Arroz con pavo verduras Lacón a la plancha con berenjena al horno 4 Fruta y pan T 1</p> <p>Rice with turkey and vegetables Grilled lacon with baked eggplant Fruit and bread</p> <p>833 Kcal/ 23.1 Gr/ 29.2 Prot/ 120.6 HC</p>	<p>Lasaña a la boloñesa 1-2-3t-4t-5t-6t-8 Abadejo al horno con tomate y chips 4 Yogurt y pan 1-2</p> <p>Bolognese lasagna Baked haddock with tomato and chips Yogurt and bread</p> <p>705 Kcal/ 24 Gr/ 36.6 Prot/ 87.1 HC</p>
29	30	31		
<p>Puré de calabaza con picatostes 1 Albóndigas mixtas a la jardinera 8 Fruta y pan T 1</p> <p>Pumpkin puree with croutons Mixed meatballs in garden style Fruit and bread</p> <p>740 Kcal/ 38 Gr/ 23.4 Prot/ 73.9 HC</p>	<p>Lentejas con chorizo 1t Merluza rebozada con champiñón 1-3-4 Fruta y pan T 1</p> <p>Lentils with chorizo Battered hake with mushrooms Fruit and bread</p> <p>755 Kcal/ 26 Gr/ 29.7 Prot/ 98.7 HC</p>	<p>Tallarines caldosos ecológicos 1-4t-5-6-13 Lomo adobado con patatas Fruta y pan T 1</p> <p>Organic noodles Marinated pork loin with potatoes Fruit and bread</p> <p>755 Kcal/ 25.9 Gr/ 29.7 Prot/ 98.7 HC</p>		
				<p>T Temporada  Integral  Ecológico</p>  <p>Giorgia S.G – Dpto. Nutrición</p>