

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
3	4	5	6	7
<p>Puré de calabacín y calabaza Jamonicos de pollo al ajillo con patatas Fruta y pan 1</p> <p><i>Zucchini and pumpkin puree</i> <i>Chicken hams with garlic and potatoes</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>560 Kcal/ 24.4 Gr/ 24.3 Prot/ 59.3 HC</p>	<p>Macarrones ecológicos a la boloñesa con carne picada 1-3t Merluza a la andaluza con rodaja champiñones 1-4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Organic Macaroni Bolognese with minced meat</i> <i>Andalusian style hake with mushrooms slices</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>866 Kcal/ 34.1 Gr/ 42.9 Prot/ 77.6 HC</p>		<p>Sopa de fideos 1-3t Pelota alicantina 1-3 Fruta y pan 1</p> <p><i>Noodle soup</i> <i>Alicante ball</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>744 Kcal/ 26.7 Gr/ 26.8 Prot/ 97.4 HC</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con verdura y chorizo 1t-2-8 Tortilla con jamón de york 3 Fruta y pan 1</p> <p><i>Stewed organic lentils with vegetables and chorizo sausage</i> <i>Omelette with ham</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>579 Kcal/ 26.1 Gr/ 19.4 Prot/ 64.9 HC</p>
10	11	12	13	14
<p>Paella de arroz integral con verduras y magro Filete de merluza a la romana con berenjena 1-3-4 Fruta y pan 1</p> <p><i>Brown rice paella with vegetables and lean meat</i> <i>Hake fillet with eggplant and eggplant</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>713 Kcal/ 26.3 Gr/ 30 Prot/ 87.5 HC</p>	<p>Judías blancas estofadas con verduras Tortilla de queso y chips 2-3 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Stewed white beans with vegetables</i> <i>Cheese omelet and chips</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>667 Kcal/ 28.5 Gr/ 22.2 Prot/ 61 HC</p>	<p>Canelones de espinacas gratinados c/ bechamel 1-2 Bacalao a la vizcaína con berenjena 4 Fruta y pan 1</p> <p><i>Spinach cannelloni au gratin with bechamel sauce</i> <i>Biscayan-style cod with eggplant</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>735 Kcal/ 28.9 Gr/ 31.9 Prot/ 111.7 HC</p>	<p>Puré de zanahoria Cinta de lomo con patata panadera Fruta y pan 1</p> <p><i>Carrot puree</i> <i>Tenderloin steak with baked potatoes</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>613 Kcal/ 23.8 Gr/ 21.5 Prot/ 84 HC</p>	<p>Ensalada campera con patata, zanahoria, huevo y atún 3-4 Albóndigas mixtas a la jardinera 8 Fruta y pan 1</p> <p><i>Country salad with potato, carrot, egg and tuna fish</i> <i>Mixed meatballs in garden style</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>755 Kcal/ 35.6 Gr/ 29.1 Prot/ 77.9 HC</p>
17	18	19	20	21
<p>Lentejas ecológicas a la riojana 1t-2-8 Hamburguesa mixta con patatas al horno Fruta y pan 1</p> <p><i>Organic lentils Rioja style</i> <i>Mixed hamburger with baked potatoes</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>698 Kcal/ 24.1 Gr/ 34.4 Prot/ 96.5 HC</p>	<p>Ensalada de pasta tricolor (atún, huevo, aceitunas, verduras) 1-3-4 Filete de merluza en salsa verde con calabacín 4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Tricolor pasta salad (tuna, egg, olives, vegetables)</i> <i>Hake fillet in green sauce with zucchini</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>799 Kcal/ 28.7 Gr/ 40.1 Prot/ 75.6 HC</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo 3 Alitas de pollo asado con cachelos Fruta y pan 1</p> <p><i>Cuban rice with egg</i> <i>Roasted chicken wings with cachelos (fried chicken)</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>674 Kcal/ 23.1 Gr/ 29.6 Prot/ 83.9 HC</p>	<p>Fideuá con magro y verduras 1-3t-8t-11t Rabas de calamar con champiñón 1-2t-3t-4t-5t-6-8t-13t Fruta y pan 1</p> <p><i>Fideua w/ lean meat and vegetables</i> <i>Squirt with mushrooms</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>721 Kcal/ 29 Gr/ 31.8 Prot/ 86 HC</p>	<p><u>COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO</u></p> <p>Nuggets con chips 1-8-11t Pizza margarita 1-2-3t-4t-8t-10t-11t-13t Postre especial y pan 1-2</p> <p>942 Kcal/ 33,6/ 31 Prot/ 131.5 HC</p>
24	25	26	27	28

FELIZ VERANO

NOS VEMOS A LA VUELTA DE VACACIONES




Giorgia S.G – Dpto. Nutrición