



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
				1 Crema de puerros Chuleta de aguja con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Cream of leek Rib chop with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 665 HC: 67 Prot: 22 Lip: 37
4 Lentejas con verduras Revuelto de jamón york con tomate, cebolla y orégano Yogur y pan Vegetable lentils Scrambled eggs with ham with tomatoes, onions & oregano Yoghurt and bread	5 Macarrones con chorizo Albóndigas a la jardinera con menestra Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	Kcal: 723 HC: 83 Prot: 30 Lip: 24
11 Crema de verduras con picatostes Filete de pollo con lechuga y olivas negras Yogur y pan Vegetable cream with croutons Chicken steak with lettuce & olives Yoghurt and bread	12 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con lechuga, jamón y queso Fruta y pan Stewed white beans Omelette with lettuce, ham & cheese Fruit and bread	13 Espirales con tomate Lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 Arroz con pollo Merluza al horno con lechuga Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with lettuce Fruit and bread	Kcal: 617 HC: 75 Prot: 34 Lip: 22
18 Patatas con magro Huevos a la flamenca Yogur y pan Pork & potato stew Deviled egg Yoghurt and bread	19 Judías verdes rehogadas con tomate Lacón a la gallega con patatas cocidas Fruta y pan Sautéed green beans with tomato Lacón pork shoulder with potatoes with boiled potatoes Fruit and bread	20 Lentejas a la jardinera Rape en salsa verde con champiñones salteados Fruta y pan Vegetables lentils Monkfish in green sauce with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz tres delicias Jamoncitos en pepitoria con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Chicken drumsticks in pepitoria sauce with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread	22 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD	Kcal: 676 HC: 75 Prot: 31 Lip: 27
25	26	27	28	29	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0