



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
				<p><b>1</b></p> <p>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 &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 665</p> <p>HC: 67</p> <p>Prot: 22</p> <p>Lip: 37</p>
<p><b>4</b></p> <p>Lentejas con verduras Revuelto de jamón york con tomate, cebolla y orégano Yogur y pan Vegetable lentils Scrambled eggs with ham with tomatoes, onions &amp; oregano Yoghurt and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Macarrones con chorizo Albóndigas a la jardinera con menestra Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Kcal: 723</p> <p>HC: 83</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 24</p>
<p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes Filete de pollo con lechuga y olivas negras Yogur y pan Vegetable cream with croutons Chicken steak with lettuce &amp; olives Yoghurt and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con lechuga, jamón y queso Fruta y pan Stewed white beans Omelette with lettuce, ham &amp; cheese Fruit and bread</p>	<p><b>13</b></p> <p>Espirales con tomate Bistec de magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Pork steak with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz con pollo Filete de ternera con lechuga Fruta y pan Rice with chicken Beef steak with lettuce Fruit and bread</p>	<p>Kcal: 609</p> <p>HC: 73</p> <p>Prot: 33</p> <p>Lip: 22</p>
<p><b>18</b></p> <p>Patatas con magro Huevos a la flamenca Yogur y pan Pork &amp; potato stew Deviled egg Yoghurt and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>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</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Ternera a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Vegetables lentils Grilled beef with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p><b>21</b></p> <p>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 &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD</b></p>	<p>Kcal: 676</p> <p>HC: 74</p> <p>Prot: 31</p> <p>Lip: 27</p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p>Kcal: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>Prot: 0</p> <p>Lip: 0</p>