

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>2</p> <p>Pasta integral con bacon y tomate 1-3t Tortilla de patata con loncha de queso 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Wholemeal pasta with bacon and tomato</i> <i>Potato omelette with a slice of cheese</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>733 Kcal/ 33.5 Gr/ 15.2 Prot/ 83.4 HC</p>	<p>3</p> <p>Lentejas a la riojana 1t-2-8 Caballa en aceite con tomate natural 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Rioja-style lentils</i> <i>Mackerel in oil with fresh tomato</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>869 Kcal/ 54.5 Gr/ 33.2 Prot/ 58.4 HC</p>	<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo al ajillo con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Rice with tomato sauce</i> <i>Garlic chicken with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>661 Kcal/ 23.5 Gr/ 23.2 Prot/ 82.4 HC</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Pelota alicantina 1-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i> <i>Alicant balls</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>684 Kcal/ 31.5 Gr/ 24.2 Prot/ 69.4 HC</p>	<p>6</p> <p>Crema de puerros y zanahoria con picastostes 1 Filete de tilapia en salsa verde con patata asada 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Leek and carrot cream soup with croutons</i> <i>Tilapia fillet in green sauce with roasted potato</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>560 Kcal/ 22.5 Gr/ 20.2 Prot/ 64.4 HC</p>
<p>9</p> <p>Guiso de magro con pimiento y guisantes Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Lean pork stew with peppers and peas</i> <i>French omelet with cheese and a slice of tomato</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i></p> <p>621 Kcal/ 38 Gr/ 30.7 Prot/ 43.3 HC</p>	<p>10</p> <p>Paella mixta de pollo y verduras 5-6 Filete de tilapia al horno con tomate natural 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Mixed paella with chicken and vegetables</i> <i>Baked tilapia fillet with natural tomato</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>683 Kcal/ 23.5 Gr/ 28.2 Prot/ 88.4 HC</p>	<p>11</p> <p>Puré de zanahoria, calabaza y puerro con huevo rallado 3 Muslitos de pollo al chilindrón con cebolla, pimiento y tomate Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Carrot, pumpkin, and leek purée with grated egg</i> <i>Chicken drumsticks in chilindrón sauce with onion, bell pepper, and tomato</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>527 Kcal/ 24.5 Gr/ 19.2 Prot/ 52.4 HC</p>	<p>12</p> <p>Pasta integral con atún y queso 1-2-3t-4 Salmón al horno en su jugo con champiñón 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole wheat pasta with tuna and cheese</i> <i>Baked salmon in its own juices with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>826 Kcal/ 42.5 Gr/ 27.2 Prot/ 78.4 HC</p>	<p>13</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras Chuleta a la riojana con cous cous 1-8t-11t Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Stewed white beans with vegetables</i> <i>Rioja-style pork chop with couscous</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>826 Kcal/ 36.5 Gr/ 33.2 Prot/ 75.4 HC</p>
<p>16</p> <p>Fideuá con pollo y verduras 1-3t-8t-11t Filete de merluza en salsa marinera con patatas al horno 4-5-6 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Fideuá with chicken and vegetables</i> <i>Hake fillet in marinara sauce with baked potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>706 Kcal/ 23.5 Gr/ 34.2 Prot/ 84.4 HC</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos a la jardinera Muslitos de pollo asados con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Chickpeas with vegetables</i> <i>Roasted chicken drumsticks with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>601 Kcal/ 27.5 Gr/ 28.2 Prot/ 56.4 HC</p>	<p>18</p> <p>Sopa de fideos integrales 1-3t Pelota alicantina 1-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole wheat noodle soup</i> <i>Alicant balls</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>684 Kcal/ 31.5 Gr/ 24.2 Prot/ 69.4 HC</p>	<p>19</p> <p>NO LECTIVO</p>	
<p>23</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara con bacon y queso 1-2-3t Merluzas en salsa verde con menestra 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Wholemeal carbonara spaghetti with bacon and cheese</i> <i>Hake in green sauce with mixed vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>704 Kcal/ 29.5 Gr/ 32.2 Prot/ 75.4 HC</p>	<p>24</p> <p>Alubias blancas con verduras Filete ruso con patatitas 1-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>White beans with vegetables</i> <i>Mixed Russian steak with potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>713 Kcal/ 33.5 Gr/ 29.2 Prot/ 62.4 HC</p>	<p>25</p> <p style="text-align: center;">CASTILLA Y LEÓN</p> <p>Sopa castellana suave (pan, ajo, pimentón y huevo, jamón) 1-3</p> <p>Pollo asado al Estilo castellano</p> <p>Fruta natural y pan blanco e integral 1</p>  <p>612 Kcal/ 24.5 Gr/ 27.2 Prot/ 65.4 HC</p>	<p>26</p> <p>Puré de judías verdes con zanahorias Filete de abadejo en salsa con berenjena 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Green bean puree with carrots</i> <i>Cod fillet in sauce with eggplant</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>504 Kcal/ 21.5 Gr/ 27.2 Prot/ 35.4 HC</p>	<p>27</p> <p>Paella de verduras ecológica 10 Tortilla francesa con calabacín, zanahoria, pimiento y cebolla 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Organic vegetable paella</i> <i>French omelet with zucchini, carrot, pepper and onion</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>702 Kcal/ 30.5 Gr/ 19.2 Prot/ 86.4 HC</p>
<p>30</p> <p>Macarrones con tomate 1-3t Lomo en su jugo con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Macaroni with tomato sauce</i> <i>Pork loin in it's own juices with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>690 Kcal/ 29.5 Gr/ 23.2 Prot/ 83.4 HC</p>	<p>31</p> <p>Crema de verduras 10 Tortilla de patata y cebolla con calabacín 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Cream of vegetable soup</i> <i>Potato and onion omelet with zucchini</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>527 Kcal/ 25.5 Gr/ 17.2 Prot/ 61.4 HC</p>	 <p>Gloria S.G – Dpto. Nutrición</p>		<p>El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana</p> 