


LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
				
3	4	5	6	7
Puré de verduras Tortilla con jamón de york c 3 Fruta y pan 1 <i>Vegetable puree</i> <i>Ham omelette with lettuce and corn</i> <i>Fruit and bread</i> 605 Kcal/ 26.1 Gr/ 15.6 Prot/ 75.3 HC	Macarrones ecológicos a la boloñesa con carne picada 1-3t Gallo a la andaluza con rodaja de tomate 1-4 fruta y pan 1-2 <i>Organic Macaroni Bolognese with minced meat</i> <i>Andalusian style rooster with tomato slice fruit and bread</i> 866 Kcal/ 34.1 Gr/ 42.9 Prot/ 77.6 HC	Ensalada de arroz con jamón de york, atún y huevo duro 3-4 Ragout de ternera con verduras Fruta y pan 1 <i>Rice salad with york ham, tuna and hard boiled egg</i> <i>Veal ragout with vegetables</i> <i>Fruit and bread</i> 794 Kcal/ 23.5 Gr/ 32 Prot/ 107.7 HC	Puré de calabacín y calabaza Jamonicitos de pollo al ajillo con patatas Fruta y pan 1 <i>Zucchini and pumpkin purée</i> <i>Chicken hams with garlic and potatoes</i> <i>Fruit and bread</i> 560 Kcal/ 24.4 Gr/ 24.3 Prot/ 59.3 HC	Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1t Salmón al horno con salsa verde 4 Fruta y pan 1 <i>Stewed organic lentils with vegetables</i> <i>Baked salmon with green salse</i> <i>Fruit and bread</i> 595 Kcal/ 26 Gr/ 30.2 Prot/ 58.2 HC
10	11	12	13	14
Paella de arroz integral c/ verduras y magro Merluza al horno con rodaja de tomate 4 Fruta y pan 1 <i>Brown rice paella with vegetables, lean meat</i> <i>Baked hake with tomato slice</i> <i>Fruit and bread</i> 701 Kcal/ 26.2 Gr/ 29.7 Prot/ 84.8 HC	Judías blancas estofadas con verduras Tortilla de queso con zanahoria 2-3 Fruta y pan 1-2 <i>Stewed white beans with vegetables</i> <i>Cheese omelet with carrots</i> <i>Fruit and bread</i> 667 Kcal/ 28.5 Gr/ 22.2 Prot/ 61 HC	Canelones de carne gratinados c/ bechamel 1-2t-3t-4t-5t-6t-8-10 Bacalao a la vizcaína con lechuga, maíz y zanahoria 4 Fruta y pan 1 <i>Meat cannelloni au gratin with bechamel sauce</i> <i>Biscayan-style cod with lettuce, corn and carrots</i> <i>Fruit and bread</i> 735 Kcal/ 28.9 Gr/ 31.9 Prot/ 111.7 HC	Pure de zanahoria Cinta de lomo con puré de patata 1-2 Fruta y pan 1 <i>Carrot puree</i> <i>Tenderloin steak with mashed potatoes</i> <i>Fruit and bread</i> 642 Kcal/ 24.1 Gr/ 27.2 Prot/ 69.7 HC	Ensalada campera con patata, zanahoria, huevo, aceitunas y atún 3-4 Albóndigas mixtas a la jardinera 8 Furta y pan 1 <i>Country salad with potato, carrot, egg, olives and tuna fish</i> <i>Mixed meatballs in garden style</i> <i>Fruit and bread</i> 755 Kcal/ 35.6 Gr/ 29.1 Prot/ 77.9 HC
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas a la riojana 1t-2-8 Huevo rellenos de atún c/ mayonesa y lechuga 2-3-4-11t Fruta y pan 1 <i>Organic lentils Rioja style</i> <i>Egg stuffed with tuna w/ mayonnaise, lettuce</i> <i>Fruit and bread</i> 723 Kcal/ 24.1 Gr/ 28.5 Prot/ 96.5 HC	Ensalada de pasta tricolor (atún, huevo, aceitunas, verduras) 1-3-4 Filete de merluza con pimientos verdes 4 Fruta y pan 1-2 <i>Tricolor pasta salad (tuna, egg, olives, vegetables)</i> <i>Hake fillet with green peppers</i> <i>Fruit and bread</i> 874 Kcal/ 34.8 Gr/ 44.7 Prot/ 76.2 HC	Arroz con verduras rehogadas Contramuslo de pollo asado con cachelos Fruta y pan 1 <i>Rice with sautéed vegetables</i> <i>Roasted chicken breast with cachelos (pork rinds)</i> <i>Fruit and bread</i> 707 Kcal/ 25.5 Gr/ 35.7 Prot/ 81.7 HC	Garbanzos estofados c/ magro y verdura Salmón a la andaluza con patata al horno 1-4 Fruta y pan 1 <i>Chickpeas stewed w/lean meat and vegetables</i> <i>Andalusian style salmon with baked potatoes</i> <i>Fruit and bread</i> 649 Kcal/ 29 Gr/ 32.6 Prot/ 62.5 HC	<u>COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO</u> Nuggets con chips 1-8-11t Pizza margarita 1-2-3t-4t-8t-10t-11t-13t Postre especial y pan 1-2 942 Kcal/ 33,6 Gr/ 31 Prot/ 131.5 HC
24	25	26	27	28

FELIZ VERANO

NOS VEMOS A LA VUELTA DE VACACIONES




Giorgia S.G – Dpto. Nutrición