


LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
				
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Puré de verduras</b> <b>Tortilla con pavo 3</b> <b>Fruta y pan 1</b>  <i>Vegetable puree</i> <i>Turkey omelette with lettuce and corn</i> <i>Fruit and bread</i>  605 Kcal/ 26.1 Gr/ 15.6 Prot/ 75.3 HC	<b>Macarrones ecológicos a la boloñesa con carne picada de ternera 1-3t</b> <b>Gallo a la andaluza con rodaja de tomate 1-4</b> <b>fruta y pan 1-2</b>  <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	<b>Ensalada de arroz con atún y huevo duro 3-4</b> <b>Ragout de ternera con verduras</b> <b>Fruta y pan 1</b>  <i>Rice salad with tuna and boiled egg</i> <i>Veal ragout with vegetables</i> <i>Fruit and bread</i>  794 Kcal/ 23.5 Gr/ 32 Prot/ 107.7 HC	<b>Puré de calabacín y calabaza</b> <b>Jamonicos de pollo al ajillo con patatas</b> <b>Fruta y pan 1</b>  <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	<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1t</b> <b>Salmón al horno con salsa verde 4</b> <b>Fruta y pan 1</b>  <i>Stewed organic lentils with vegetables</i> <i>Baked salmon with green sauce</i> <i>Fruit and bread</i>  595 Kcal/ 26 Gr/ 30.2 Prot/ 58.2 HC
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>Paella de arroz integral c/ verduras y pollo</b> <b>Merluza al horno con rodaja de tomate 4</b> <b>Fruta y pan 1</b>  <i>Brown rice paella with vegetables, chicken</i> <i>Baked hake with tomato slice</i> <i>Fruit and bread</i>  701 Kcal/ 26.2 Gr/ 29.7 Prot/ 84.8 HC	<b>Judías blancas estofadas con verduras</b> <b>Tortilla de queso con zanahoria 2-3</b> <b>Fruta y pan 1-2</b>  <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	<b>Canelones de carne (ternera) gratinados c/ bechamel 1-2t-3t-4t-5t-6t-8-10</b> <b>Bacalao a la vizcaína con lechuga, maíz y zanahoria 4</b> <b>Fruta y pan 1</b>  <i>Beef 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	<b>Puré de zanahoria</b> <b>Pollo asado con puré de patata 1-2</b> <b>Fruta y pan 1</b>  <i>Carrot puree</i> <i>Roasted chicken with mashed potatoes</i> <i>Fruit and bread</i>  642 Kcal/ 24.1 Gr/ 29.2 Prot/ 69.7 HC	<b>Ensalada campera con patata, zanahoria, huevo, aceitunas y atún 3-4</b> <b>Albóndigas de ternera a la jardinera 8</b> <b>Fruta y pan 1</b>  <i>Country salad with potato, carrot, egg, olives and tuna fish</i> <i>Beef meatballs in garden style</i> <i>Fruit and bread</i>  755 Kcal/ 35.6 Gr/ 29.1 Prot/ 77.9 HC
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1t</b> <b>Huevo rellenos de atún c/ mayonesa y lechuga 2-3-4-11t</b> <b>Fruta y pan 1</b>  <i>Stewed organic lentils with vegetables</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	<b>Ensalada de pasta tricolor (atún, huevo, aceitunas, verduras) 1-3-4</b> <b>Filete de merluza con pimientos verdes 4</b> <b>Fruta y pan 1-2</b>  <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	<b>Arroz con verduras rehogadas</b> <b>Contramuslo de pollo asado con patatas</b> <b>Fruta y pan 1</b>  <i>Rice with sautéed vegetables</i> <i>Roasted chicken breast with potatoes</i> <i>Fruit and bread</i>  707 Kcal/ 25.5 Gr/ 35.7 Prot/ 81.7 HC	<b>Garbanzos estofados c/ pollo y verdura</b> <b>Salmón a la andaluza con patata al horno 1-4</b> <b>Fruta y pan 1</b>  <i>Chickpeas stewed w/ chicken 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	<b><u>COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO</u></b>  <b>Nuggets de pollo con chips 1-8-11t</b> <b>Pizza margarita 1-2-3t-4t-8t-10t-11t-13t</b> <b>Postre especial y pan 1-2</b>  942 Kcal/ 33,6 Gr/ 31 Prot/ 131.5 HC
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>

## FELIZ VERANO

## NOS VEMOS A LA VUELTA DE VACACIONES




Giorgia S.G – Dpto. Nutrición