

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1. <b>Arroz con magro y verduras</b> Rice with chicken</p> <p><b>Chispitas con champiñón</b> Roasted chicken with panadera style potatoes</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal:676 Prot: 18</p>	<p>2.  <b>Sopa de fideos ecológicos con jamón y huevo</b> Ham and egg soup</p> <p><b>Pollo al horno con patatas</b> Roast chicken</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit with bread</p> <p>Kcal: 720 Prot: 20</p>	<p>3. <b>Ensalada de alubias</b> Bean salad</p> <p><b>Merluza en salsa verde</b> Hake in green sauce</p> <p><b>Yogur de frutas y pan</b> Yoghurt with bread</p> <p>Kcal: 720 Prot: 20</p>
<p>6. <b>Estofado a la marinera</b> Seafood stew</p> <p><b>Lomo al horno con berenjenas</b> Baked tenderloin with aubergines</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal: 648 Prot: 18</p>	<p>7. <b>Puré de verduras</b> Vegetables mashed</p> <p><b>Hamburguesa de ternera con patatas al horno</b> Veal hamburger with roast potatoes</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal: 670 Prot: 19</p>	<p>8. <b>Ensalada de garbanzos con verduras</b> Chickpeas and vegetables salad</p> <p><b>Filete de caballa con calabacín</b> Halibut fillet with courgette</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal: 679 Prot: 19</p>	<p>9. <b>Arroz tres delicias</b> Chinesse fried rice</p> <p><b>Longanizas a la plancha con champiñón</b> Sausage with mushroom</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit with bread</p> <p>Kcal: 679 Prot: 19</p>	<p>10. <b>Ensalada de pasta</b> Pasta salad</p> <p><b>Tortilla de atún con pimientos</b> Tuna omelette with peppers</p> <p><b>Yogur y pan</b> Yoghurt and bread</p> <p>Kcal: 624 Prot: 18</p>
<p>13. <b>Arroz a la cubana</b> Rice style cubana</p> <p><b>Lomo plancha con pimienta</b> Grille loin with peppers</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal. 643 Prot 22</p>	<p>14. <b>Lentejas con verduras</b> Stew lentils with vegetables</p> <p><b>Caballa en aceite con patatas</b> Mackerel in oil with potatoes</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal: 720 Prot: 20</p>	<p>15. <b>Puré de verduras</b> Vegetables puree</p> <p><b>Longanizas con champiñón</b> Sausages with mushroom</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal: 673 Prot: 18</p>	<p>16. <b>Pasta Boloñesa</b> Bolognese paste</p> <p><b>Tortilla de york con berenjena</b> York omelette with eggplant</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit with bread</p> <p>Kcal: 624 Prot: 18</p>	<p>17. <b>Ensalada de legumbres</b> Vegetables salad</p> <p><b>Abadejo con salsa de tomate</b> Abadejo with tomatoe sauce</p> <p><b>Yogur y pan</b> Yoghurt and bread</p> <p>Kcal: 624 Prot: 18</p>
<p>20.  <b>Sopa de fideos ecológicos</b> Organic noodle soup</p> <p><b>Pollo en salsa</b> Chicken in sauce</p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal: 674 Prot: 22</p>	<p>21. <b>MENÚ ESPECIAL</b></p> <p><b>Empanadillas y croquetas con chips</b></p> <p><b>Pizza</b></p> <p><b>Helado chocolate, coco cola sin cafeina</b> <b>Refresco de naranja y pan</b></p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>





**FELIZ VERANO, NOS**