



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
VACACIONES

2
**ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN**
Rice with tomato
Garlic pork with carrots
Fruit and bread
KCAL 582 PROT 29,5 g HC 81,7 g LIP 14,7 g
cena: guisantes rehogados con huevo

3
**CREMA DE PUERRO
FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN**
Leek cream
Chicken curry with potatoes
Fruit and bread
KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g
cena: dorada a la plancha con ensalada de pimiento

4
**ESPIRALES CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON JAMON YORK
FRUTA Y PAN**
Pasta with vegetables
French omelette with ham
Fruit and bread
KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g
cena: ragu de pavo al curry con zanahoria

5
**JUDIAS BLANCAS GUIADAS
MERLUZA EMPANADA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN**
Stewed white beans
Fries hake with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g
cena: wok de ternera con brocoli

8
**LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON CALABACIN TEMPURA
FRUTA Y PAN**
Stewed lentils
Spanish omelette with fried zucchini
Fruit and bread
KCAL 668 PROT 26,3 g HC 75,1 g LIP 24,9g
cena: lenguado al horno con ensalada

9
**CREMA DE GUISANTES
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
Peas cream
Fried cod with salad
Fruit and bread
KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g
cena: crema de calabaza y filete de pavo plancha

10
**ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN**
Rice with vegetables
Garlic chicken with carrots
Fruit and bread
KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g
cena: pisto con huevo

11
**SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN**
Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Fruit and bread
KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g
cena: bacalao al horno con patata

12
**CODITOS BOLONESA
MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS
CON SALTEADO
POSTRE LACTEO Y PAN**
Bolognese pasta
Hake in sauce with vegetables
Dairy dessert and bread
KCAL 588 PROT 31,2 g HC 75,7 g LIP 17,2 g
cena: pollo empanado con ensalada

15
**CREMA DE LA HUERTA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN**
Vegetables cream
Baked ham with potatoes
Fruit and bread
KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g
cena: pollo asado con verduras

16
**ARROZ TRES DELICIAS
ABADEJO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN**
Milanesa rice
Fish in sauce with carrots
Fruit and bread
KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g
cena: calabacin relleno de carne

17
**ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN**
Brown beans with vegetables
Spanish omelette with salad
Fruit and bread
KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g
cena: merluza en salsa verde con guisantes

18
**JUDIAS VERDES REHOGADA
POLLO AL CHILINDRON
CON PATATAS
FRUTA Y PAN**
Green beans with garlic
Spicy chicken with fries
Fruit and bread
KCAL 521 PROT 37,9 g HC 82,5 g LIP 18 g
cena: cinta de lomo con ensalada

19
**FERIA DE ABRIL
POTAJE ANDALUZ
FRITURA ANDALUZA
RABAS DE CALAMAR
BOQUERON TEMPURA CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN**
Stewed chickpeas
Fried fish
Dairy dessert and bread
KCAL 858 PROT 29,8 g HC 95,1 g LIP 37,2 g
cena: filete de pavo marinado con calabacin

22
**CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
Carrot cream
Fried hake with salad
Fruit and bread
KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g
cena: pollo salteado con brócoli

23
**MACARRONES INTEGRALES
CARBONARA
CARCAMUSAS DE CERDO
CON GUISANTES
FRUTA Y PAN**
Carbonara grain macaroni
Pork with peas
Fruit and bread
KCAL 509 PROT 24,5 g HC 74,2 g LIP 11,7 g
cena: lubina a la plancha con ensalada

24
**LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
FRUTA Y PAN**
Lentils with vegetables
French omelette with cheese
Fruit and bread
KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g
cena: filete de pavo al ajillo con pimientos

25
**ARROZ MILANESA
SALMON A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN**
Milanesa rice
Salmon in orange sauce with carrots
Fruit and bread
KCAL 572 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g
cena: crema de verduras y pollo empanado

26
**SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN**
Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Dairy dessert and bread
KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,4 g LIP 31,3 g
cena: revuelto de champiñón

29
**FIDEUA DE VERDURA Y POLLO
MERLUZA EN SALSA MENIERE
CON CALABACIN EN RODAJAS
FRUTA Y PAN**
Vegetables and chicken fideua
Hake in sauce with zucchini
Fruit and bread
KCAL 518 PROT 27,2 g HC 73 g LIP 11,9 g
cena: brocoli rehogado con pollo

30
**CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON CHAMPINON
FRUTA Y PAN**
Cauliflower cream
Burger in sauce with mushrooms
Fruit and bread
KCAL 584 PROT 23,7 g HC 57,4 g LIP 27,7 g
cena: boquerones plancha con ensalada

