



<p>6ª LUNES/ MONDAY 2 Ensalada / Salad Espirales boloñesa/ pasta bolognese Filete de merluza al horno/ baked hake Pan/ bread Lácteo/ dairy product Kcal 769 Prot:17% Lip: 34% Hc:49%</p>	<p>MARTES / TUESDAY 3 Ensalada mixta /Mixed salad Paella de magra con verduras/ paella (pork and vegetables) Loncha de jamón York/ ham Pan Integral /whole wheat bread Fruta/ fruit Kcal. 622 Prot 21 % Lip 22 % Hc 57 %</p>	<p>MIÉRCOLES /WEDNESDAY 4 Ensalada/ salad Guiso de pescado Caella con aletría/ Fish stew Chuleta de Sajonia/ Kasseler Pan/ bread Fruta /fruit Kl. 541 Prt;22% Lip;36% Hc; 42%</p>	<p>JUEVES/THURSDAY 5 Ensalada/ salad Lentejas con chorizo/ lentils with vegetables Perca en salsa verde/ Fish with Green sauce Pan Integral/ Whole wheat bread Fruta/ fruit Kl. 598 Prt;20% Lip;245% Hc; 55%</p>	<p>VIERNES / FRIDAY 6 Puré de calabacín/ Courgette cream Escaloe de pollo en salsa con patata/ Chicken breast with sauce and potatoes Pan/ bread Fruta/ fruit Kl. 556 Prt;20% Lip;31% Hc; 48%</p>
<p>1ª LUNES / MONDAY 9 Crema de verduras/ Vegetable cream Merluza rebozada con guarnición de patatas/ Hake with roast potatoes Pan/bread Fruta/Fruit Kcal. 543 Prot: 13 % Lip: 34 % Hc: 53 %</p>	<p>MARTES/ TUESDAY 10 Ensalada/Salad Cocido Completo/ Cocido Queso /Cheese Pan integral/ Whole wheat bread Fruta/ Fruit Kcal. 724 Prot: 19 % Lip: 24 % Hc: 57 %</p>	<p>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11 Ensalada/Salad Macarrones con atún(Pasta with tuna Tortilla/Omelette Pan/ bread Fruta/fruit Kl.716 Prt; 14% Lip;42% Hc; 44%</p>	<p>JUEVES/THURSDAY 12 Guiso de albóndigas Meatballs stew. Filete de caballa en aceite con rodaja de tomate natural Mackerel fillet in oil with tomato Pan integral/ whole wheat bread Lácteo/ Dairy product Kcal545 Prot: 19 % Lip: 44 % Hc: 36 %</p>	<p>VIERNES/ FRIDAY 13 Ensalada verde/ Green salad Arroz con magra y verduras/ Rice with pork and vegetables Paleta cocida/ ham Pan / bread Fruta/fruit Kcal 623 Prot 21 % Lip: 22 % Hc: 57 %</p>
<p>2ª LUNES /MONDAY 16 Ensalada verde/ Green salad Arroz a la cubana/Rice with egg and sausages Huevo frito/salchicha Pan integral/ whole wheat meat Fruta/fruit Kcal 661 Prot: 10 % Lip: 36 % Hc: 53 %</p>	<p>MARTES/ TUESDAY 17 Ensalada/Salad Lentejas con chorizo /lentils with vegetables Merluza enharinada /Hake co flour Pan / bread Fruta Fresca/ fresh fruit Kl. 598 Prt;20% Lip;245% Hc; 55%</p>	<p>MIÉRCOLES/ WEDNESDAY 18 Puré de verduras / vegetables cream Pollo asado/ Roast chicken Pan/ bread Fruta/fruit Kcal. 588 Prot: 27 % Lip: 25 % Hc:4 %</p>	<p>JUEVES/ THURSDAY 19 Ensalada /salad Potaje de garbanzos con acelgas/ Chickpeas with spinachs Lomo al orégano/ Fillet with oregano Pan integral /whole wheat bread Fruta/fruit Kl. 679 Prt;19% Lip;30% Hc; 51%</p>	<p>VIERNES/ FRIDAY 20 Ensalada de atún /Tuna salad Sopa de pavo/ Turkey soup Steak de ternera con pan y patatas/ Beef steak with potatoes and bread. Fruta/fruit. Kcal. 792 Prot: 18 % Lip: 28 % Hc: 54 %</p>
<p>3ª LUNES / MONDAY 23 Ensalada/salad Lentejas con chorizo/ Lentils with chorizo Lomo adobado plancha// Grilled marinated pork loin Pan integral/ whole wheat bread Fruta/fruit Kcal 683 Prot: 21 % Lip: 35 % Hc: 44 %</p>	<p>MARTES/TUESDAY 24 Ensalada /salad Sopa cubierta /Giblets soup Pechuga empanada/Breast patty Pan /bread Fruta/fruit Kcal. 655 Prot: 30 % Lip: 28 % Hc: 41 %</p>	<p>MIÉRCOLES /WEDNESDAY 25 Ensalada mixta/ Mixed salad Tallarines carbonara/ dles with vegetables Pescado (abadejo) al horno /baked fish Pan/bread Fruta/fruit Kcal. 728 Prot: 18 % Lip: 31 % Hc: 50</p>	<p>JUEVES/THURSDAY 26 Ensalada verde/Green salad Olla gitana/ Olla gitana Tortilla de atún/tuna omelette Lacteo/dairy product Kcal. 718 Prot: 17 % Lip: 37 % Hc: 46%</p>	<p>VIERNES/FRIDAY 27 Ensalada mixta /mixed salad Arroz a banda/ Rice banda Loncha jamón york/ham Pan/bread Fruta/fruit Kcal. 569 Prot: 18 % Lip: 22 % Hc: 61 %</p>
<p>4ª LUNES/ MONDAY 30 Ensalada/Salad Cazuela de fideos con caella/ Fish and noodles stew. Tortilla española/Spanish omelette Pan/ bread Fruta con yogur/ fruit and yoghurt Kl. 690 Prt;15% Lip;47% Hc; 37%</p>	<p>MENÚ VALORADO POR <i>Diana Cerdá Pascual</i> Diplomada en Nutrición Humana y -Dietética Nºcolegiada: CV00033 </p>	<p> </p>	<p> </p>	