

LUNES   MONDAY	MARTES   TUESDAY	MIÉRCOLES   WEDNESDAY	JUEVES   THURSDAY	VIERNES   FRIDAY
30	31	01	02	03
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>				
06	07	08	09	10
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>				
13	<b>JORNADA CHINA 14</b>	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo <i>Casserole rice with lean meat</i> Milhoja casera de boloñesa de lentejas <i>Lentil Bolognese Mille-feuille</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Lettuce and sweet corn salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Espaguetis integrales con verduras al wok <i>Wholewheat spaghetti with stirfried</i> Pollo al limón <i>Chicken breast in lemon sauce</i> Zanahoria dado salteada <i>Sauté carrot dices</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i>	Guiso de alubias blancas con verduras <i>Beans with potato</i> Tortilla francesa horno <i>French omelette</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i> Yogur y pan integral <i>Yogurt and Wholemeal bread</i>	Judías verdes salteadas con patata <i>Sauté green beans with potato</i> Cinta de lomo adobado horneado o plancha <i>Broiled marinated pork</i> Ensalada de lechuga y remolacha <i>Fricassee chicken drumsticks</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i>	Crema de calabacín <i>Cream of zucchini soup</i> Caballa en salsa napolitana <i>Mackerel in Neapolitan sauce</i> Patatas al vapor <i>Boiled potatoes</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i>
Kcal: 890,9211 prot (g): 26,22805 lip (g): 28,64765 hc (g): 125,70535	Kcal: 708,23095 prot (g): 33,45925 lip (g): 22,264 hc (g): 89,3803	Kcal: 641,32625 prot (g): 33,2074 lip (g): 22,4618 hc (g): 73,76445	Kcal: 489,2169 prot (g): 21,93165 lip (g): 13,62175 hc (g): 64,45175	Kcal: 761,6243 prot (g): 34,64145 lip (g): 37,53025 hc (g): 67,229
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda <i>Brown rice with seafood</i> Fritura de croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i> Ensalada de col fresca <i>Cabbage salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i>	Sopa de cocido con caldo casero <i>Castilian chickpeas stew</i> Cocido de garbanzos al estilo tradicional <i>Castilian chickpea stew</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Patatas guisadas con pollo <i>Potato stew with chicken</i> Merluza en salsa verde con guisantes <i>Hake in green sauce</i> Yogur y pan integral <i>Yogurt and Bread</i>	Guiso de lentejas con zanahoria <i>Lentils stew with carrot</i> Revuelto de huevo y queso fundido <i>Cheese sautéed with eggs and cheese</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Crema de verduras y hortalizas <i>Cream of vegetables soup</i> Hamburguesa al horno <i>Broiled burger</i> Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <i>Lettuce with grated carrot salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i>
Kcal: 669,0148 prot (g): 18,3149 lip (g): 20,79085 hc (g): 102,16715	Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069	Kcal: 603,0485 prot (g): 34,2171 lip (g): 15,78145 hc (g): 77,57785	Kcal: 727,8764 prot (g): 38,8286 lip (g): 33,39715 hc (g): 61,7964	Kcal: 640,2234 prot (g): 22,0708 lip (g): 35,7558 hc (g): 53,75215
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega <i>Cauliflower Galician style</i> Magro de cerdo en salsa de manzana <i>Lean pork in apple sauce</i> Patatas dado fritas <i>Potato dices</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Espaguetis integrales gratinados con queso <i>Wholemeal spaguetti with cheese au gratin</i> Salmón al horno con eneldo <i>Baked salmon with dill</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Lettuce and sweet corn salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i>	Crema de boniato, calabaza y puerro <i>Cream of pumpkin, sweet potato and leek</i> Alubias pintas salteadas con picada de soja <i>Itéed pinto beans with chopped smoked</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i> Yogur y pan integral <i>Yogurt and Wholemeal bread</i>	Arroz con salsa de tomate casera <i>Rice with tomato sauce</i> Contramuslo de pollo al ajillo <i>Chicken thigh in garlic sauce</i> Ensalada de lechuga y aceitunas <i>Lettuce and olives salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i>	
Kcal: 654,0878 prot (g): 32,614 lip (g): 23,69805 hc (g): 71,1022	Kcal: 706,28745 prot (g): 31,37085 lip (g): 27,7357 hc (g): 77,3352	Kcal: 747,1872 prot (g): 32,4967 lip (g): 19,2924 hc (g): 102,79505	Kcal: 675,64685 prot (g): 28,49815 lip (g): 22,9609 hc (g): 86,4593	