

LUNES   MONDAY	MARTES   TUESDAY	MIÉRCOLES   WEDNESDAY	JUEVES   THURSDAY	VIERNES   FRIDAY
<p>27</p> <p><b>FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA:</b> MANZANA, PERA, BANANA/PLÁTANO, MELÓN, NARANJA, SANDIA</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Judías verdes salteadas con patata <i>Sauté green beans with potato</i> Albóndigas en salsa suave con champiñones <i>Meatballs with mushrooms</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 757,7465 prot (g): 28,36705 lip (g): 40,23965 hc (g): 64,92095</p>	<p>05</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras <i>Chickpeas with potato</i> Tortilla francesa horno <i>French omelette</i> Ensalada de lechuga y remolacha <i>Fricassee chicken drumsticks</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 554,5254 prot (g): 26,634 lip (g): 19,46605 hc (g): 66,5298</p>	<p>06</p> <p>Paella mixta de marisco y magro <i>Meat paella</i> Abadejo en adobo de limón frito <i>Haddock Andalusian style</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></p> <p>Kcal: 673,62975 prot (g): 31,19145 lip (g): 18,4368 hc (g): 93,2259</p>	<p>07</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y <i>Wholemeal pasta with tuna</i> Alubias pintas salteadas con col, calabacín, <i>Sauté pinto beans with cabbage, zucchini,</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 715,58635 prot (g): 28,17155 lip (g): 14,605 hc (g): 104,06925</p>	<p>08</p> <p>Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i> Jamoncitos de pollo horneados con romero <i>Baked chicken drumsticks with rosemary</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p> <p>Kcal: 679,30155 prot (g): 38,37665 lip (g): 27,85875 hc (g): 65,69145</p>
<p>11</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera <i>Brown rice in home-made tomato sauce</i> San Jacobo frito <i>Fried and battered cheese and boiled ham</i> Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <i>Lettuce with grated carrot salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 760,4306 prot (g): 13,4412 lip (g): 29,4676 hc (g): 105,1491</p>	<p>12</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza <i>Lentils with pumpkin</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></p> <p>Kcal: 722,1264 prot (g): 38,7826 lip (g): 33,39715 hc (g): 60,6234</p>	<p>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo <i>Potato stew with chicken</i> Merluza al horno con infusión de ajo y perejil <i>Baked hake with garlic and parsley</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Lettuce and sweet corn salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 538,9958 prot (g): 27,00315 lip (g): 14,65675 hc (g): 70,7733</p>	<p><b>SAN ISIDRO</b> 14</p> <p>Sopa de cocido con caldo casero <i>Castilian chickpeas stew</i> Cocido de garbanzos al estilo tradicional <i>Castilian chickpea stew</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069</p>	<p>15</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>Día del celiaco</b> 18</p> <p>Brócoli al ajillo <i>Sauté broccoli with garlic sauce</i> Caldereta de pollo <i>Chicken casserole</i> Patatas dado al horno <i>Baked potato dices</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 573,97995 prot (g): 33,8008 lip (g): 22,5032 hc (g): 54,4709</p>	<p><b>nutriLAB</b> 19</p> <p>Verdipasta <i>Sauté gluten-free spaguetti with a mild</i> Salmón en salsa de naranja <i>Salmon in orange sauce</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></p> <p>Kcal: 731,5012 prot (g): 29,7114 lip (g): 29,785 hc (g): 79,58345</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras y hortalizas <i>Cream of vegetables soup</i> Pizza margarita casera de lentejas <i>Margherita pizza with home-made lentil</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Lettuce and sweet corn salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 562,1775 prot (g): 19,95135 lip (g): 16,3277 hc (g): 77,4226</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas guisadas con chorizo <i>Beans stew with Spanish sausage</i> Tortilla de patata y cebolla horno <i>Potato and onion omelette</i> Ensalada de col fresca <i>Cabbage salad</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 810,24055 prot (g): 24,59045 lip (g): 37,4072 hc (g): 81,48785</p>	<p><b>MARÍA AUXILIADORA</b> 22</p> <p>Sopa de arroz con caldo casero <i>Rice soup with homemade broth</i> Lomo de cerdo a la española <i>Spanish pork loin</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p> <p>Kcal: 797,51005 prot (g): 38,26855 lip (g): 27,87485 hc (g): 95,5581</p>
<p>25</p> <p>Espirales salteados con champiñones y jamón <i>Sauté spirals with mushrooms and boiled</i> Fajitas con boloñesa de soja <i>Textured soy bolognese fajitas</i> Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <i>Lettuce with grated carrot salad</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 629,809 prot (g): 27,0112 lip (g): 19,1337 hc (g): 84,62735</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok <i>Sauté chickpeas with vegetables and soy</i> Merluza al gratén <i>Hake au gratin</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></p> <p>Kcal: 722,12065 prot (g): 29,04325 lip (g): 32,7704 hc (g): 70,42945</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabaza <i>Cream of baked pumpkin soup</i> Pollo al estilo riojano <i>Chicken Rioja style</i> Patata panadera al horno <i>Baked sliced potatoes</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 627,92415 prot (g): 30,67275 lip (g): 21,64185 hc (g): 73,39415</p>	<p>28</p> <p>Guiso de lentejas con verduras <i>Lentils stew with vegetables</i> Tortilla de patata y calabacín. <i>Potato and zucchini omelette</i> Lechuga y pepino <i>Lettuce and cucumber</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 616,59435 prot (g): 21,83965 lip (g): 20,033 hc (g): 78,6071</p>	<p>29</p> <p>Ensalada de arroz integral con zanahoria, <i>Brown rice salad with carrot, corn, tomato</i> Caballa al horno <i>Broiled mackerel</i> Pisto de verduras hortelano <i>Ratatouille</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p> <p>Kcal: 810,88225 prot (g): 38,3065 lip (g): 31,5813 hc (g): 91,14325</p>