



LUNES 03				MARTES 04				MIÉRCOLES 05				JUEVES 06				VIERNES 07			
Macarrones con chorizo Lomo plancha con ensalada Fruta / pan				Crema bretona Tortilla de jamón con tomate Yogur / pan				Sopa de cocido Cocido completo Fruta / leche/ pan				Coliflor al ajo-arriero Filete de pavo con salsa de cítricos Yogur / pan				Arroz thai Bacalao empanado con ensalada Fruta / pan			
Macaroni in tomato sauce Griddled pork loin with salad Fruit / bread				Breton cream Ham omelette with tomato Yoghurt / bread				Cocido soup Cocido (Vegetables and Meats) Fruit / milk / bread				Cauliflower sautéed with garlic Turkey fillet with citrus sauce Yoghurt / bread				Thai rice Breaded codfish with salad Fruit / bread			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
703	28	27	82	702	23	34	71	715	31	22	91	612	24	33	50	793	28	31	96
LUNES 10				MARTES 11				MIÉRCOLES 12				JUEVES 13				VIERNES 14			
Crema de Dubarry Escalopines con ensalada Fruta / pan				Caracolas a la marinera Hamburguesa encebollada Yogur / pan				FESTIVO				Judías blancas etofadas Merluza horno con verduras salteadas Yogur / pan				Panaché de verduras Pollo al ajillo y patatas al horno Fruta / pan			
Cream of Cauliflower soup Breaded pork loin with salad Fruit / bread				Pasta in seafood style Onion burger Yoghurt / bread								Stewed white beans Baked hake with sautéed vegetables Yoghurt / bread				Mixed vegetable stew Chicken in garlic sauce and baked potatoes Fruit / bread			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
685	28	38	53	777	36	34	78					628	32	31	48	706	33	23	79
LUNES 17				MARTES 18				MIÉRCOLES 19				JUEVES 20				VIERNES 21			
NO LECTIVO				NO LECTIVO				Espirales carlevaris Merluza en salsa verde Fruta / leche/ pan				Crema vichy Tortilla de patata con ensalada Yogur / pan				Alubias pintas con arroz Croquetas con ensalada Fruta / pan			
								Spirals with Carlevaris sauce Hake in green sauce Fruit / milk / bread				Cream of Carrot soup Spanish omelette with salad Yoghurt / bread				Red beans with rice Croquettes with salad Fruit / bread			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
								792	45	24	96	612	18	30	64	735	27	32	75
LUNES 24				MARTES 25				MIÉRCOLES 26				JUEVES 27				VIERNES 28			
Lentejas de la abuela Lacón a la gallega Fruta / pan				Judías verdes con jamón Estofado de ternera con patatas fritas Yogur / pan				Arroz blanco con tomate Pollo asado con ensalada Fruta / leche/ pan				Espaguetis boloñesa Merluza plancha con ensalada Yogur / pan				Crema halloween Dedos y ojos sangrientos Gelatina / pan			
Stewed lentils Galician-style ham Fruit / bread				Green beans with ham Beef stew with French fries Yoghurt / bread				White rice with tomato sauce Roast chicken with salad Fruit / milk / bread				Spaghetti Bolognese Griddled hake with salad Yoghurt / bread				Cream of pumpkin soup Bloody fingers and eyes Strawberry jelly / bread			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
662	32	25	70	629	32	31	52	703	28	24	90	659	31	27	71	667	29	32	64
LUNES 31																			
NO LECTIVO																			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.

Día	RECOMENDACIONES CENAS
3	Espinacas salteadas con ajo, escalope de pollo con ensalada y fruta
4	Arroz con tomate, merluza en salsa con verduras y fruta
5	Crema de calabaza, cinta de lomo con pimientos y yogur
6	Tallarines con gambas, rape a la plancha con ensalada y fruta
7	Judías verdes con jamón, ternera asada con puré de patata y fruta
10	Arroz con verduras, bacalao con tomate y fruta
11	Coliflor con mayonesa, tortilla de patata con ensalada y fruta
12	FESTIVO
13	Macarrones con tomate, lomo de sajonia con ensalada y fruta
14	Crema de puerros, hamburguesa de pescado con ensalada y yogur
17	NO LECTIVO
18	NO LECTIVO
19	Guisantes salteados con bacon, pollo al chilindron con verduras y yogur
20	Espaguetis con atún, calamares a la romana con ensalada y fruta
21	Patatas guisadas con verduras, tortilla de chorizo con calabacín y fruta
24	Arroz milanese, merluza con verduras y fruta
25	Crema de zanahoria, chuleta de pavo con patatas y fruta
26	Coditos al ajillo con bacon, salmón a la plancha con ensalada y fruta
27	Alcachofas con jamón, tortilla de calabacín con arroz
28	Lentejas con verduras, ternera en salsa con patatas al vapor y yogur
31	NO LECTIVO

