



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
1	2	3	4	5	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
8 Garbanzos con espinacas Huevos revueltos con judías verdes salteadas Fruta y pan Stew with spinach Scrambled eggs with Sautéed green beans Fruit and bread	9 Crema de verduras con picatostes Lasaña vegetal con panaché de verduras Fruta y pan Vegetable cream with croutons Vegetable lasagna with boiled vegetables Fruit and bread	10 Espaguetis al queso Croquetas de espinacas con verduras salteadas Fruta o lácteo y pan Spaguetti with cheese Spinach croquettes with sautéed vegetables Fruit or dairy desserts and bread	11 Alubias a la jardinera Arroz 3 delicias con brócoli salteado Fruta y pan White beans with vegetables Chinese fried rice with sautéed broccoli Fruit and bread	12 Sopa de verduras Ensaladilla rusa Fruta o lácteo y pan Vegetable soup Russian potato salad Fruit or dairy desserts and bread	Kcal: 653 HC: 91 Prot: 23 Lip: 19
15 Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con guisantes salteados Fruta y pan Vegetables lentils Spanish potato omelette with sautéed peas Fruit and bread	16 Crema de calabacín con picatostes Ensalada de pasta Fruta y pan Cream of zucchini with croutons Pasta salad Fruit and bread	17 Arroz con verduras Pizza vegetal con brócoli salteado Fruta o lácteo y pan Rice with vegetable Vegetable pizza with sautéed broccoli Fruit or dairy desserts and bread	18 Garbanzos estofados Tortilla francesa con patatas dado Fruta y pan Stewed chickpeas Omelette with diced potatoes Fruit and bread	19 Espirales con verduras con tomate Huevos gratinados con tomate y bechamel Flan de vainilla y pan Spirals with vegetables with tomato Eggs au gatin with tomato & white sauce Vanilla crème caramel and bread	Kcal: 699 HC: 99 Prot: 24 Lip: 25
22 Judías verdes con tomate Ensalada de arroz Fruta y pan Green beans with tomatoes Rice salad Fruit and bread	23 Alubias pintas estofadas Ensaladilla rusa con tomate al horno Fruta y pan Stewed pinto beans Russian potato salad with baked tomato Fruit and bread	24 Pasta con tomate Huevos revueltos con queso con patatas campesinas Fruta o lácteo y pan Pasta with tomato sauce Scrambled eggs with cheese with peasant potatoes Fruit or dairy desserts and bread	25 Crema de calabaza Canelones de espinacas gratinados Fruta y pan Cream of butternut squash Spinach cannelloni au gratin Fruit and bread	26 Arroz con verduras Huevos gratinados con tomate y bechamel con guisantes salteados Profiteroles y pan Rice with vegetable Eggs au gatin with tomato & white sauce with sautéed peas Cream puffs and bread	Kcal: 703 HC: 95 Prot: 21 Lip: 29
29 Judías verdes, zanahorias, guisantes y patatas rehogadas Pizza vegetal Fruta y pan Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes Vegetable pizza Fruit and bread	30 Lentejas con arroz Tortilla campesina con menestra Fruta y pan Lentils with rice Country omelette with menestra Fruit and bread	31 Arroz napolitana Guisantes con patatas con brócoli salteado Fruta o lácteo y pan Neapolitan rice Peas with potatoes with sautéed broccoli Fruit or dairy desserts and bread			Kcal: 614 HC: 101 Prot: 23 Lip: 15