



**Señor, permíteme  
 renacer en tu  
 Primavera Eterna**

		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 1	JUEVES/THURSDAY 2	VIERNES/FRIDAY 3
		Pasta carbonara. Lomos adobados. con ensalada mixta. Fruta de temporada.  Pasta carbonara style. Marinated loins. with mixed salad. Season's fruit.	Judías blancas con verduras. Palometa con tomate y pimientos. Fruta de temporada.  White beans with vegetables Pomfret with tomato and peppers. Season's fruit	Sopa de pescado. Canelones de atún con ensalada de maíz. Fruta de temporada.  Chowder. Tuna cannelloni with corn salad. Season's fruit.
		638 Kcal. 25g P. 86 g HC. 22g L.	709Kcal. 39g P. 72g HC. 25g L.	694 Kcal. 27g P. 100g HC. 21g L.
LUNES/MONDAY 6	MARTES/TUESDAY 7	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8	JUEVES/THURSDAY 9	VIERNES/FRIDAY 10
Puré de verduras. Chuleta de Sajonia con ensalada mixta. Fruta de temporada.  Mashed vegetables. Sweet ham chop with mixed salad. Season's fruit.	Judías pintas con arroz integral. Merluza rebozada con ensalada. Yogur-Fruta.  Black beans with brown rice. Breaded Hake with Salad. Yogurt-Fruit.	Fideua con pollo. Tortillas francesas con atún y con ensalada de tomate. Fruta de temporada.  Fideuanoodle with chicken. Omelettes with tuna and tomato salad. Season's fruit.	Lentejas con verduras. Pollo asado con ensalada de lechuga. Fruta de temporada.  Lentils With Vegetables. Roast chicken with lettuce salad. Season's fruit.	Judías verdes con patatas y tomate Empanadillas de atún con ensalada. Fruta de temporada.  Green beans with potatoes and tomato. Tuna dumplings with salad. Season's fruit
618Kcal. 22g P 83g HC. 22g L	659Kcal. 30g P. 82g HC. 24g L.	612Kcal. 33g P. 72g HC. 20g L.	723 Kcal. 49g P. 72g HC. 25g L.	617Kcal. 25g P. 78g HC. 25g L.
LUNES/MONDAY 13	MARTES/TUESDAY 14	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15	JUEVES/THURSDAY 16	VIERNES/FRIDAY 17
Macarrones integrales con chorizo. Fingers de merluza con ensalada mixta.  Fruta de temporada Whole wheat macaroni with chorizo. Hake fingers with mixed salad. Season's fruit.	Garbanzos guisados. Tortilla francesa de jamón con ensalada. Fruta de temporada.  Stewed chickpeas. Ham omelette with salad. Season's fruit.	Arroz tres delicias. Alitas de pollo /contramuslos con ensalada de atún. Fruta de temporada  Fried rice. Chicken wings/thighs with tuna salad. Season's fruit.	Judías blancas con verduras. Hamburguesa de vacuno con patatas fritas. Fruta de temporada.  White beans with vegetables. Beef burger with fries. Season's fruit.	Coliflor con patatas y salsonesa. Medallón de calamar con ensalada de zanahorias. Fruta de temporada.  Cauliflower with potatoes and sauce. Squid medallion with carrot salad. Season's fruit.
718 Kcal. 35g P. 96 g HC. 22g L.	659Kcal. 30g P. 82g HC. 24g L.	690Kcal. 32g P. 82g HC. 25g L	703Kcal. 42g P. 78g HC. 25g L.	644 Kcal. 27g P. 89g HC. 20g L
LUNES/MONDAY 20	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22	JUEVES/THURSDAY 23	VIERNES/FRIDAY 24
Arroz blanco con tomate. Huevos fritos. Salchichas de ave con ensalada mixta. Fruta de temporada.  White rice with tomato. Fried eggs. Poultry sausages with mixed salad. Season's fruit.	Lentejas con verduras. Boquerones en tempura con ensalada de maíz. Gelatinas-Fruta.  Lentils With Vegetables. Tempura anchovies with corn salad. Jellies-Fruit.	Espirales con atún. Villeroy de york con ensalada. Fruta de temporada.  Pasta with tuna. Sweet ham villaroy with salad. Season's fruit.	Crema de calabacín. Pechugas de pollo empanadas con ensalada mixta. Fruta de temporada.  Zucchini cream. Breaded chicken breasts with mixed salad. Season's fruit.	Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao. Fletan en salsa con ensalada. Fruta de temporada.  Chickpea stew. with spinach and cod Halibut in sauce with salad. Season's fruit.
623Kcal. 20g P. 90g HC. 19g L.	676Kcal. 39g P. 72g HC. 24g L.	716Kcal. 39g P. 82g HC. 24g L.	659Kcal. 30g P. 82g HC. 24g L.	737Kcal. 48g P. 92g HC. 20g L.
LUNES/MONDAY 27	MARTES/TUESDAY 28	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29	JUEVES/THURSDAY 30	VIERNES/FRIDAY 31
Crema de zanahorias. Filetes de aguja con ensalada de maíz. Fruta de temporada.  Carrot cream. Shank steaks with corn salad. Season's fruit.	Lentejas con patatas. Rabas de calamar con ensalada de tomate. Fruta de temporada.  lentils with potatoes. Squid with tomato salad. Season's fruit.	Espaguetis boloñesa. Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de atún. Fruta de temporada.  Spaghetti Bolognese style. Grilled chicken breasts with tuna salad. Season's fruit.	Judías blancas con verduras. Bacalao con tomate y pimientos. Fruta de temporada.  White beans with vegetables Cod with tomato and peppers Season's fruit	Paella de pescado. Huevos rellenos de atún. Ensalada de lechuga. Fruta de temporada.  Fish paella. Stuffed Eggs With Tuna. Lettuce salad. Season's fruit
603Kcal. 25g P 83g HC. 19g L	676Kcal. 39g P. 72g HC. 24g L	737Kcal. 35g P. 98g HC. 25g L.	709Kcal. 39g P. 72g HC. 25g L	675 Kcal. 27g P. 99g HC. 19g L

\*Legumbre con verduras: calabacín, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla. (Legume with vegetables: zucchini, carrot, pepper, tomato, onion)

**TODOS LOS MENÚS INCLUYEN PAN, PAN INTEGRAL (Miércoles)  
 FRUTA DE TEMPORADA Y AGUA DE LA RED PÚBLICA.**

Menú valorado por: Carmen Gema Benito Fernández. Lic. en Farmacia. Técnico en Nutrición. CENEO