

**Lunes / Monday**
**Martes / Tuesday**
**Miércoles / Wednesday**
**Jueves / Thursday**
**Viernes / Friday**

1	Crema de calabacín / Zucchini cream Pollo al chilindrón / Chicken with peppers and tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	2	Macarrones con queso / Macaroni with cheese Merluza al horno / Roast hake Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	3	Lentejas ecológicas a la jardinera / Organics lentils with vegetables Tortilla francesa con jamón york / French omelette with ham Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	4	Paella de carne / Paella with meat Lenguado en salsa / Sole in sauce Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	5	Judías verdes rehogadas / Green bean Lomo de Sajonia / Pork loin Patatas dadas / Potatoes Yogur natural / Natural yoghurt Pan integral / Wholewheat bread
8	Patatas a la marinera / Potatoes with fish Escalope de pollo / Chicken fillet Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	9	Espaguetis al ajillo / Garlic spaghetti Dados de bacalao / Cod Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	10	Crema de verduras / Vegetables cream Magro de cerdo con champiñones / Pork with mushrooms Fruta / Fruit Pan / Bread	11	Sopa de cocido / Noodle soup Garbanzos ecológicos, carne, chorizo, morcilla, tocino y verdura / Organic chickpea, meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables Natillas / Custards Pan / Bread	12	Fiesta / Holiday
15	Lentejas ecológicas guisadas / Organics lentils stews Tortilla de patatas / Potatoes omelette Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	16	Arroz a la milanesa / Rice with vegetables Tacos de atún en salsa / Tuna in sauce Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	17	Crema de espinacas / Spinach cream Pollo al ajillo / Garlic chicken Champiñones / Mushroom Fruta / Fruit Pan / Bread	18	Tallarines con tomate / Noodle with tomato Merluza a la gallega / Hake with garlic, paprika and potatoes Fruta / Fruit Pan / Bread	19	Guisantes rehogados / Peas Jamón asado / Roast ham Patatas fritas / Chips Yogur natural / Natural yoghurt Pan / Bread
22	Coditos con bacon / Pasta with bacon Abadajo al horno / Roast pollack Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	23	Judías blancas guisadas / White beans Tortilla francesa / French omelette Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	24	Brócoli gratinado / Broccoli au gratin Albóndigas en salsa / Meatballs in sauce Cous cous / Cous cous Fruta / Fruit Pan / Bread	25	Crema de zanahoria / Carrot cream Lenguado a la andaluza / Andalusian sole Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	26	Sopa de cocido / Noodle soup Garbanzos ecológicos, carne, chorizo, morcilla, tocino y verdura / Organic chickpea, meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables Yogur ecológico asturiano / Asturian ecological yoghurt Pan / Bread
29	Fideua / Fideua Merluza en salsa verde / Hake in green sauce Guisantes / Peas Fruta / Fruit Pan / Bread	30	Lentejas ecológicas con chorizo / Organics lentils with chorizo Hamburguesa / Burger Ensalada con quinoa / Salad with quinoa Fruta / Fruit Pan / Bread	31	Día de Halloween / Halloween day Crema de calabaza / Pumpkin cream Nuggets de pollo / Nuggets Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Gelatina / Gelatin Pan / Bread				

**Zolly te aconseja**


Las verduras deben ser la base de su alimentación junto con los cereales y las legumbres.  
Vegetables should be the basis of their diet with cereals and legumes.