

<p>LUNES / MONDAY 3</p> <p>Arroz a la milanesa / Rice with vegetables Hamburguesa de atún / Tuna Burger Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 656 Proteínas: 23 Grasas: 23 Carbohidratos: 83</p>	<p>MARTES / TUESDAY 4</p> <p>Judías pintas con chorizo / Pinto beans with chorizo Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese Ensalada hortelana / Salad with tomato and carrot Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 727 Proteínas: 28 Grasas: 27 Carbohidratos: 84</p>	<p>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 5</p> <p>Crema de pueros / Leeks cream Ternera en salsa / Veal in sauce Champiñones / Mushrooms Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 601 Proteínas: 25 Grasas: 21 Carbohidratos: 71</p>	<p>JUEVES / THURSDAY 6</p> <p>Tallarines con tomate / Noodles with tomato Merluza al horno / Roast hake Verduras asadas / Roas vegetables Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 650 Proteínas: 23 Grasas: 22 Carbohidratos: 86</p>	<p>VIERNES / FRIDAY 7</p> <p>Judías verdes con zanahoria / Green beans with carrot Pollo al limón / Chicken with lemon sauce Patata asada / Roast potatoes Yogur ecológico asturiano / Asturian ecological yoghurt Pan integral / Wholewheat bread</p> <p>Kilocalorías: 682 Proteínas: 31 Grasas: 28 Carbohidratos: 68</p>
<p>LUNES / MONDAY 10</p> <p>Coliflor con bacon / Coulliflower with bacon Abadejo en salsa / Fish in sauce Patatas panaderas / Roas potatoes Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 573 Proteínas: 27 Grasas: 23 Carbohidratos: 59</p>	<p>MARTES / TUESDAY 11</p> <p>Crema de verduras / Vegetables cream Albondigas en salsa / Meatballs in sauce Quinoa / Quinoa Gelatina / Gelatine Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 720 Proteínas: 26 Grasas: 23 Carbohidratos: 96</p>	<p>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 12</p> <p>Lentijas ecológicas a la jardinera / Organics lentils with vegetables Tortilla de patata / Potatoes omelette Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 680 Proteínas: 24 Grasas: 24 Carbohidratos: 84</p>	<p>JUEVES / THURSDAY 13</p> <p>Cous cous con pollo / Cous cous with chicken Lenguado en salsa verde con guisantes / Sole in Green sauce with peas Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 678 Proteínas: 27 Grasas: 26 Carbohidratos: 78</p>	<p>VIERNES / FRIDAY 14</p> <p>Sopa de cocido / Noddle soup Garbanzos ecológicos, carne, chorizo, morcilla, tocino y verdura / Organic chickpea, meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables Yogur / Yoghurt Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 683 Proteínas: 26 Grasas: 24 Carbohidratos: 85</p>
<p>LUNES / MONDAY 17</p> <p>Judías verdes con tomate / Green beans with tomato Filete de Sajonia / Pork chop fillet Patatas dado / Chips Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 616 Proteínas: 25 Grasas: 22 Carbohidratos: 76</p>	<p>MARTES / TUESDAY 18</p> <p>Coditos a la crema / Pasta with cream Merluza a la naranja / Hake with orange sauce Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 696 Proteínas: 25 Grasas: 26 Carbohidratos: 85</p>	<p>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 19</p> <p>Judías blancas estofadas / White beans Tortilla francesa / French omelette Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 705 Proteínas: 28 Grasas: 27 Carbohidratos: 79</p>	<p>JUEVES / THURSDAY 20</p> <p>Guisantes rehogados / Green peas Pollo al horno / Roast chicken Patatas y tomate asado / Roast potatoes and tomato Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 671 Proteínas: 23 Grasas: 23 Carbohidratos: 85</p>	<p>VIERNES / FRIDAY 21</p> <p>Marmitaco / Potatoes with fish Hamburguesa de ternera / Veal burger Ensalada de frutas / Fruits salad Natillas / Custards Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 666 Proteínas: 25 Grasas: 26 Carbohidratos: 80</p>
<p>LUNES / MONDAY 24</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana / Wholegrain macaroni with meat Corvina encabollada con pimientos / Sea bass with onions and peppers Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 618 Proteínas: 35 Grasas: 15 Carbohidratos: 82</p>	<p>MARTES / TUESDAY 25</p> <p>Lentijas ecológicas con arroz / Organics lentils with rice Pavo en salsa con champiñones / Turkey in sauce with mushrooms Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 694 Proteínas: 31 Grasas: 27 Carbohidratos: 73</p>	<p>MIÉRCOLES / WEDNESDAY 26</p> <p>Brocoli gratinado / Brocoli au gratin Tortilla de calabacín / Zucchini omelette Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 645 Proteínas: 23 Grasas: 26 Carbohidratos: 71</p>	<p>JUEVES / THURSDAY 27</p> <p>FIESTA DE CARNIVAL / CARNIVAL PARTY Sopa con garbanzos / Cheekpa soup Salchichas frescas / Sausages Puré de patata / Potatoes cream Actimel / Drinkable yogurt Pan / Bread</p> <p>Kilocalorías: 674 Proteínas: 22 Grasas: 20 Carbohidratos: 93</p>	<p>VIERNES / FRIDAY 28</p> <p>Fiesta / Holiday</p> <p>Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:</p>
<p>Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:</p>	<p>Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:</p>	<p>Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:</p>	<p>Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:</p>	<p>Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:</p>