

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
2 Guiso de magro con patata, pimiento y zanahoria Rabas de calamar al huevo con cous cous 1-3-6 Fruta natural y pan integral 1 <i>Stew of lean pork with potato, pepper, and carrot</i> <i>Squid rings in egg batter with couscous</i> <i>Fresh fruit and whole wheat bread</i> 825 Kcal/ 32.2 Gr/ 34.2 Prot/ 85.5 HC	3 Paella mixta de pollo y verduras 5 Croquetas de jamón y empanadillas de atún con ensalada 1-2-3t-4-5t-6t-8t-10t-11t Fruta natural y pan 1 <i>Mixed paella with chicken and vegetables</i> <i>Ham croquettes and tuna turnovers with salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 812 Kcal/ 30.4 Gr/ 23.7 Prot/ 108.8 HC	4 Puré de de zanahoria, calabacín y puerro con huevo rallado 3 Muslitos de pollo al chilindron (cebolla, pimiento y tomate) con patata al horno Fruta natural y pan 1 <i>Carrot, zucchini, and leek purée with grated egg</i> <i>Chicken drumsticks al chilindrón (onion, pepper, and tomato) with baked potato</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 646 Kcal/ 33.5 Gr/ 25.9 Prot/ 76.4 HC	5 Pasta ecológica con atún y queso 1-2-4 Filete de merluza al horno en su jugo con champiñón 4 Fruta natural y pan 1 <i>Organic pasta with tuna and cheese</i> <i>Baked hake fillet in its juice with mushroom</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 787 Kcal/ 37.7 Gr/ 32.1 Prot/ 77 HC	6 Lentejas estofadas con verduras 1t Tortilla de patata con cebolla 3 Yogurt y pan 1-2 <i>Stewed lentils with vegetables</i> <i>Potato omelette with onion</i> <i>Yogurt and bread</i> 702 Kcal/ 32 Gr/ 28.1 Prot/ 74.8 HC
9 Fideua con pollo, calamares y verdura 1-6 Filete de merluza en salsa marinera con patata al horno 4-5-6 Fruta natural y pan integral 1 <i>Fideuà with chicken, squid, and vegetables</i> <i>Hake fillet in marinara sauce with baked potato</i> <i>Fresh fruit and whole wheat bread</i> 749 Kcal/ 34.3 Gr/ 26.6 Prot/ 81.8 HC	10 Garbanzos estofados con chorizo, zanahoria y puerro 2-8 Muslitos de pollo asado con champiñón Fruta natural y pan 1 <i>Stewed chickpeas with chorizo, carrot, and leek</i> <i>Roast chicken drumsticks with mushroom</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 651 Kcal/ 24.5 Gr/ 34.3 Prot/ 71.8 HC	11 Ensalada campera (patata, judías verdes, guisantes, tomate natural, atún y aceitunas) 4 Albóndigas mixtas (ternera y magro) a la jardinera 8 Fruta natural y pan 1 <i>Amanida camperola (creïlla, mongetes verdes, pèsols, tomaca natural, tonyina i olives)</i> <i>Mandonguilles mixtes a la jardinera</i> <i>Fruita natural i pa</i> 804 Kcal/38.8 Gr/ 20.9 Prot/ 102.5 HC	12 Arroz ecológico tres delicias (guisantes, jamón de york y maíz) Tortilla de patata con calabacín 3 Fruta natural y pan 1 <i>Organic three delights rice (peas, cooked ham, and corn)</i> <i>Potato omelette with zucchini</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 804 Kcal/ 38.8 Gr/ 20.9 Prot/ 102.5 HC	13 Lentejas de la abuela con zanahoria, cebolla y patata 1t Filete de rape al horno con berenjena 4 Yogurt y pan 1-2 <i>Grandma's lentils with carrot, onion, and potato</i> <i>Baked monkfish fillet with eggplant</i> <i>Yogurt and bread</i> 689 Kcal/ 29.7 Gr/ 37.6 Prot/ 67.3 HC
16 Espirales con bacon y queso 1-2 Tortilla de patata y cebolla con ensalada 3 Fruta natural y pan integral 1 <i>Spirals with bacon and cheese</i> <i>Spanish omelette with potato and onion, served with salad</i> <i>Fresh fruit and whole wheat bread</i> 773 Kcal/ 32 Gr/ 20.7 Prot/ 102.9 HC	17 Crema de calabaza, calabacín y puerro Albóndigas mixtas de ternera y cerdo con salsa de zanahoria y guisantes 8 Fruta natural y pan 1 <i>Cream of pumpkin, zucchini, and leek</i> <i>Beef and pork meatballs with carrot and pea sauce</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 663 Kcal/ 30.4 Gr/ 25.9 Prot/ 48.5 HC	18 Lentejas con verduras y chorizo 1t-2-8 Gallineta al huevo con calabacín 3-4 Fruta natural y pan 1 <i>Lentils with vegetables and chorizo</i> <i>Breaded redfish with zucchini</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 674 Kcal/ 30.9 Gr/ 29.3 Prot/ 63.2 HC	19 MENÚ DE VACACIONES Entremeses fríos y calientes (jamón de york, mortadela, pavo y queso) 1-2-3t-4-5t-6t-8-10t-11t Muslitos de pollo al horno con patatas chips Tarrina de helado y pan 1-2 846 Kcal/ 39.1 Gr/ 38.8 Prot/ 111.6 HC	20 Ensalada madrileña (patata hervida, tomate, guisantes, atún y aceitunas) 4 Ragout de ternera con zanahoria, pimiento y cebolla Yogurt y pan 1-2 <i>Madrid-style salad (boiled potato, tomato, peas, tuna, and olives)</i> <i>Beef ragout with carrot, pepper, and onion</i> <i>Yogurt and bread</i> 700 Kcal/ 31.4 Gr/ 24.7 Prot/ 73.1 HC
	Por fin llegamos a final de curso y nos vamos de vacaciones. Montaña, playa... Seguro que lo pasamos fenomenal y nos veremos de vuelta en septiembre			