



lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
<p><b>01</b> Kcal.823 Hc.122 Lip.23 Prot.32</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones ecológicos con jamón cocido</li> <li>• Merluza en salsa de manzana con zanahoria</li> <li>• Fruta</li> <li>• Ecological macaroni with ham</li> <li>• Hake in apple sauce with carrot</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>02</b> Kcal.688 Hc.75 Lip.31 Prot.29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocido de judías verdes</li> <li>• Pollo asado al limón con patatinas</li> <li>• Fruta</li> <li>• Green beans stew</li> <li>• Roasted chicken in sauce with potatoes</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>03</b> Kcal.775 Hc.96 Lip.30 Prot.29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocido de garbanzos</li> <li>• Tortilla de patatas con ensalada</li> <li>• Yogur</li> <li>• Chickpeas stew</li> <li>• Spanish omelette with salad</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<p><b>04</b> Kcal.640 Hc.76 Lip.26 Prot.27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa minestrone</li> <li>• Albóndigas con salsa de tomate y guisantes</li> <li>• Fruta</li> <li>• Minestrone soup</li> <li>• Meatballs with tomato sauce and peas</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>05</b> Kcal.679 Hc.92 Lip.21 Prot.33</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas estofadas</li> <li>• Merluza en salsa verde con verduritas</li> <li>• Fruta</li> <li>• Lentils with vegetables</li> <li>• Hake in green sauce with vegetables</li> <li>• Fruit</li> </ul>
<p><b>08</b> Kcal.619 Hc.92 Lip.18 Prot.27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marmitaco de pescado</li> <li>• Lomo con pimientos</li> <li>• Fruta</li> <li>• Fish &amp; potato stew</li> <li>• Pork loin with peppers</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>09</b> Kcal.793 Hc.140 Lip.19 Prot.19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con tomate</li> <li>• San jacob con ensalada</li> <li>• Fruta</li> <li>• White with tomato sauce</li> <li>• Ham cordon bleu with with salad</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>10</b> Kcal.650 Hc.84 Lip.20 Prot.35</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fabas pintas estofadas</li> <li>• Filete de merluza con pisto</li> <li>• Yogur</li> <li>• Pinto bean stew</li> <li>• Hake with tomato sauce and peppers</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<p><b>11</b> Kcal.606 Hc.85 Lip.15 Prot.36</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza</li> <li>• Ternera asturiana igr con patatas asadas</li> <li>• Fruta</li> <li>• Creamed pumpkin</li> <li>• Asturiana igr beef with potatoes</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FIESTA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NOT SCHOOL</b></p>
<p><b>15</b> Kcal.723 Hc.104 Lip.24 Prot.28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pote asturiano</li> <li>• Tortilla de calabacín con ensalada</li> <li>• Fruta</li> <li>• Bean stew with vegetables</li> <li>• Zucchini omelette with salad</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>16</b> Kcal.641 Hc.87 Lip.20 Prot.31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas en salsa verde</li> <li>• Suprema de merluza en salsa marinera con verduritas</li> <li>• Fruta</li> <li>• Potatoes in green sauce</li> <li>• Hake in marinara sauce with vegetables</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>17</b> Kcal.699 Hc.97 Lip.17 Prot.42</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas ecológicas a la castellana</li> <li>• Pavo estofado con verduritas</li> <li>• Fruta</li> <li>• Ecological lentils wiht sausage</li> <li>• Turkey stew with vegetables</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>18</b> Kcal.720 Hc.77 Lip.30 Prot.32</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menestra de verduras</li> <li>• Filete ruso con patatas</li> <li>• Yogur</li> <li>• Mixed vegetables</li> <li>• Burger with potatoes</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<p><b>19</b> Kcal.762 Hc.112 Lip.16 Prot.47</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracolillos con chorizo</li> <li>• Bacalao en salsa con verduritas</li> <li>• Fruta</li> <li>• Macaroni with chorizo sausage</li> <li>• Cod in sauce with vegetables</li> <li>• Fruit</li> </ul>
<p><b>22</b> Kcal.781 Hc.104 Lip.19 Prot.27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de cocido</li> <li>• Cocido de garbanzos con compango</li> <li>• Ensalada</li> <li>• Fruta</li> <li>• Chickpea broth</li> <li>• Chickpea stew</li> <li>• Salad</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>23</b> Kcal.836 Hc.111 Lip.26 Prot.44</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz alicantina</li> <li>• Salmon a la naranja con verduritas</li> <li>• Fruta</li> <li>• Alicante style rice</li> <li>• Salmon orange with jews and potatoes</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>24</b> Kcal.771 Hc.99 Lip.28 Prot.30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fabas pintas</li> <li>• Tortilla de patatas con ensalada</li> <li>• Yogur</li> <li>• Pinto bean stew</li> <li>• Spanish omelette with salad</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<p><b>25</b> Kcal.687 Hc.94 Lip.21 Prot.34</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de zanahoria</li> <li>• Pollo al ajillo con pimientos y patatinas</li> <li>• Fruta</li> <li>• Creamed carrots</li> <li>• Garlic chicken with peppers and potatoes</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>26</b> Kcal.639 Hc.81 Lip.25 Prot.26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas a la riojana</li> <li>• Merluza a la gallega con zanahoria</li> <li>• Fruta</li> <li>• Patatoes with spicy</li> <li>• Hake in paprica sauce with carrot</li> <li>• Fruit</li> </ul>
<p><b>29</b> Kcal.671 Hc.96 Lip.18 Prot.34</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fabas estofadas</li> <li>• Jamón asado en salsa con verduras</li> <li>• Fruta</li> <li>• Bean stew</li> <li>• Ham roast in sauce with vegetables</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<p><b>30</b> Kcal.766 Hc.99 Lip.23 Prot.42</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones con atún</li> <li>• Pechuga de pollo en salsa con champiñones</li> <li>• Yogur</li> <li>• Macaroni with tuna</li> <li>• Chicken breast with sauce and mushrooms</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FIESTA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NOT SCHOOL</b></p>		