

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 NO LECTIVO	3 Tallarines con tomate y queso Noodles with tomato and cheese Rabas con lechuga, tomate y huevo Squid rabas with salad Fruta Fruit Kcal: 680 KJ:2842 P:459 H:749 Az:28,4g G:20,6g AGS:6g	4 Lentejas con pollo Lentils with chicken Tortilla de patata con lechuga, zanahoria y manzana Omelette with salad Yogurt Kcal:674 KJ:2817 P:40,7g Hc:58,7g Az:23,3g G:27g AGS:5,6g	5 Sopa de picadillo Picadillo Soup Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Hamburger with french fries Fruta Fruit Kcal:655 KJ:2737 P:34,5g Hc:65,3g Az:16,4g G:27g AGS:6g	6 Crema de zanahoria con picatostes Carrot cream with croutons Salmón con salsa de soja y arroz blanco Salmon with soy sauce and rice Fruta Kcal:777 KJ:3247 P:30,6g Hc:56,3g Az:33,1g G:45,3g AGS:17g
9 Crema de verduras Vegetables cream Croquetas de jamón con lechuga, pavo y manzana Ham croquette with salad Yogurt Kcal:693 KJ:2896 P:26,8g Hc:78g Az:46,1g G:28,8g AGS:8,2g	10 Judías verdes con tomate Green beans with tomato Pechugas de pollo al limón con pure de patata Lemon chicken with mashed potatoe Fruta Fruit Kcal:651 KJ:2721 P:27,6g Hc:60g Az:28,5g G:29,5g AGS:5g	11 Cocido madrileño Yogurt Kcal:600 KJ:2508 P:34g Hc:73,6g Az:24,4g G:47,7g AGS:4,3g	12 Sopa de estrellitas Soup Cordon Bleu de pavo con lechuga, tomate y atún Turkey Cordon Bleu Fruta Kcal:741 KJ:3097 P:43,2g Hc:44,8g Az:23g G:43,5g AGS:4,5g	13 Crema de calabaza con taquitos de queso Pumpkin cream with cheese Pescadito a la andaluza con tomate y olivas negras Andalusian fish with salad Fruta Kcal:695 KJ:2905 P:27,4g Hc:76,2g Az:27,5g G:27,7g AGS:5g
16 Sopa de verduras y letritas Soup Canelones de carne Meat cannelloni Yogurt Kcal:701 KJ:2930 P:41g Hc:67,7g Az:25,3g G:28,8g AGS:8,2g	17 Pastel de brocoli Broccoli cake Ragout de pavo Turkey ragout Fruta Fruit Kcal:701 KJ:2930 P:42,8g Hc:48,5g Az:19,4g G:35,4g AGS:9,8g	18 Tiburones con tomate Noodles with tomato Pollo asado con lechuga, tomate y palitos de mar Baked chicken with salad Yogurt Kcal:653 KJ:2729 P:33,7g Hc:64,6g Az:18,8g G:27,2g AGS:7,7g	19 Comida Internacional  Burritos con nachos y guacamoles Postre Kcal:726 KJ:3034 P:41,7g Hc:64,3g Az:19g G:32,3g AGS:10,6g	20 Paella huertana Vegetables paella Merluza con salsa de puerro, zanahoria y cebolla Hake in sauce Fruta Kcal:646 KJ:2700 P:33g Hc:79,6g Az:28,7g G:17,5g AGS:2,9g
23 Crema de calabacín Zucchini cream Lomo de cerdo en salsa de manzana con patatas dollar Lain pork with apple sauce and potatoes Yogurt Kcal:628 KJ:2625 P:23,2g Hc:43,3g Az:18,8g G:38,4g AGS:12,6g	24 Garbanzos con arroz, verduras y pollo al curry Chickpeas with rice, vegetables and curry chicken Fruta Fruit Kcal:778 KJ:3252 P:47,5g Hc:67g Az:22,8g G:31g AGS:5,8g	25 Macarrones con tomate y chorizo Macaroni with tomato Merluza gratinada Hake au gratin Yogurt Kcal:806 KJ:3369 P:33,1g Hc:75,4g Az:18,1g G:39,7g AGS:7,3g	26 Sopa de ave Soup Tortilla de jamón con tomate Omelette with tomato Fruta Fruit Kcal:622 KJ:2599 P:23,8g Hc:46,4g Az:19,8g G:37g AGS:7,7g	27 Crema de verduras Vegetables cream Atún con tomate y patatas parisienne Tuna with tomato and parisian potatoes Fruta Kcal:679 KJ:2838 P:27,8g Hc:59,3g Az:29,6g G:34,6g AGS:7,3g
30 Macarrones con calabaza Macaroni with pumpkin Empanadillas de atún con lechuga, zanahoria y queso Tuna patties with salad Fruta Fruit Kcal:708 KJ:2959 P:19,7g Hc:65,3g Az:20,2g G:38,9g AGS:8,9g	30 Patatas a la riojana Potatoes Riojana's style Pollo a la toledana Toledo Chicken Fruta Fruit Kcal:695 KJ:2905 P:40,8g Hc:48,2g Az:18,2g G:35,8g AGS:8,4g			

All menus will be accompanied by bread and water
Todas las comidas son acompañadas por pan y agura

EY: I don't play with food and eat everything on my plate

Primary: Como de todo sin ser caprichosa.

Si quiero repetir, antes termino lo que me han servido.
If I want another serving, first I finish what I already

