



**SERVICIOS  
HOSTELEROS  
ACOLECTIVIDADES**



**ENERO / JANUARY**

Lunes / Monday 18	Coditos con tomate / Pasta with tomato Varitas de merluza / Hake wands Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 19	Judías verdes rehogadas / Green beans Tortilla de patata / Potatoes omelette Ensalada con remolacha / Salad with beetroot Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 20	Lentejas guisadas / Lentils Pollo al limón / Chicken with lemon sauce Champiñones / Mushrooms Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 21	Paella mixta / Paella Lenguado al horno/ Roast sole Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 22	Sopa de cocido / Noddle soup Garbanzos, carne, chorizo, morcilla, tocino y verdura / Cheakpea, meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables Yogur / Yoghurt Pan / Bread
	Kilocalorías: 698 Proteínas: 24g Grasas: 24g Carbohidratos: 91g		Kilocalorías: 665 Proteínas: 22g Grasas: 25g Carbohidratos: 82g		Kilocalorías: 580 Proteínas: 27g Grasas: 24g Carbohidratos: 58g		Kilocalorías: 628 Proteínas: 25g Grasas: 21g Carbohidratos: 81g		Kilocalorías: 654 Proteínas: 25g Grasas: 23g Carbohidratos: 80g
Lunes / Monday 25	Espaguetis con jamón / Spaguetti with ham Hamburguesa de potón / Jumbo squid burger Pimientos / Peppers Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 26	Coliflor con bechamel / Couliflower with bechamel sauce Filete de pavo encebollado / Turkey with onion Ensalada con quinoa / Salad with quinoa Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 27	Judías blancas guisadas / White beans Huevos al horno con pisto / Roast eggs with vegetable Melocotón en almibar / Peach in syrup Pan / Bread	Jueves / Thursday 28	Crema de zanahoria / Carrot cream Abadejo en salsa verde / Pollack in Green sauce Guisantes / Peas Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 29	Sopa de cocido / Noddle soup Garbanzos, carne, chorizo, morcilla, tocino y verdura / Cheakpea, meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables Yogur / Yoghurt Pan / Bread
	Kilocalorías: 690 Proteínas: 27g Grasas: 25g Carbohidratos: 84g		Kilocalorías: 709 Proteínas: 27g Grasas: 23g Carbohidratos: 92g		Kilocalorías: 648 Proteínas: 24g Grasas: 24g Carbohidratos: 77g		Kilocalorías: 600 Proteínas: 23g Grasas: 18g Carbohidratos: 82g		Kilocalorías: 688 Proteínas: 35g Grasas: 31g Carbohidratos: 62g
Lunes / Monday		Martes / Tuesday		Miérc / Wednesday		Jueves / Thursday		Viernes / Friday	
	Kilocalorías: 661 Proteínas: 23g Grasas: 20g Carbohidratos: 95g		Kilocalorías: 620 Proteínas: 30g Grasas: 20g Carbohidratos: 74g		Kilocalorías: 665 Proteínas: 29g Grasas: 26g Carbohidratos: 69g		Kilocalorías: 646 Proteínas: 20g Grasas: 25g Carbohidratos: 79g		Kilocalorías: 657 Proteínas: 25g Grasas: 23g Carbohidratos: 80g
Lunes / Monday		Martes / Tuesday		Miérc / Wednesday		Jueves / Thursday		Viernes / Friday	
	Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:		Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:		Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:		Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:		Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:
Lunes / Monday		Martes / Tuesday		Miérc / Wednesday		Jueves / Thursday		Viernes / Friday	
	Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:		Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:		Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:		Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos:		Kilocalorías: Proteínas: Grasas: Carbohidratos: