



**SERVICIOS
HOSTELEROS
ACOLECTIVIDADES**



Febrero / February

Lunes / Monday 1	Arroz a la milanesa / Rice with vegetables Lenguado en salsa / Sole in sauce Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 2	Lentejas con verduras / Lentils with vegetables Tortilla francesa / French omelette Ensalada hortelana / Salad Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 3	Crema de puerros / Leeks cream Ternera en salsa / Veal in sauce Champiñones / Mushrooms Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 4	Tallarines con tomate / Noodles with tomato Merluza al horno / Roast hake Verduras asadas / Roas vegetables Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 5	Judías verdes con zanahoria / Green beans with carrot Pollo al limón / Chicken with lemon sauce Patata asada / Roast potatoes Natillas / Custards Pan / Bread
	Kilocalorías: 700 Proteínas: 23g Grasas: 25g AGS: 4g Carbohidratos: 94g Azúcares: 18g		Kilocalorías: 601 Proteínas: 23g Grasas: 23g AGS: 4g Carbohidratos: 69g Azúcares: 26g		Kilocalorías: 599 Proteínas: 26g Grasas: 24g AGS: 4g Carbohidratos: 63g Azúcares: 21g		Kilocalorías: 660 Proteínas: 24g Grasas: 22g AGS: 3g Carbohidratos: 88g Azúcares: 22g		Kilocalorías: 695 Proteínas: 28g Grasas: 28g AGS: 7g Carbohidratos: 75g Azúcares: 31g
Lunes / Monday 8	Coditos a la carbonara / Pasta with cream Abadejo en salsa / Fish in sauce Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 9	Crema de verduras / Vegetables cream Albóndigas en salsa / Meatballs in sauce Quinoa / Quinoa Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 10	Judías blancas guisadas / Withe beans Tortilla de calabacín / Zucchini omelette Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 11	Coliflor con bacon / Couliflower with bacon Jurel en salsa verde con guisantes / Horse mackerel in Green sauce with peas Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 12	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: 688 Proteínas: 29g Grasas: 23g AGS: 4g Carbohidratos: 86g Azúcares: 19g		Kilocalorías: 737 Proteínas: 26g Grasas: 22g AGS: 4g Carbohidratos: 102g Azúcares: 22g		Kilocalorías: 769 Proteínas: 28g Grasas: 29g AGS: 4g Carbohidratos: 90g Azúcares: 22g		Kilocalorías: 660 Proteínas: 30g Grasas: 24g AGS: 4g Carbohidratos: 72g Azúcares: 24g		Kilocalorías: 683 Proteínas: 26g Grasas: 24g AGS: 5g Carbohidratos: 85g Azúcares: 17g
Lunes / Monday 15	Arroz tres delicias / Rice with three delights Merluza a la naranja / Hake with orange sauce Ensalada con remolacha / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 16	Judías verdes con tomate / Green beans with tomato Pollo al horno / Roast chicken Champiñones / Mushrooms Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 17	Lentejas guisadas / Lentils Huevo al horno en salsa con pimientos / Roast eggs in sauce with peppers Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 18	FIESTA DE CARNAVAL / CARNIVAL PARTY Sopa de estrellas / Star soup Salchichas frescas / Sausages Puré de patata / Potatoes cream Gelatina / Gelatin Pan / Bread	Viernes / Friday 19	Fiesta / Holiday
	Kilocalorías: 704 Proteínas: 26g Grasas: 20g AGS: 3g Carbohidratos: 98g Azúcares: 22g		Kilocalorías: 577 Proteínas: 28g Grasas: 27g AGS: 5g Carbohidratos: 50g Azúcares: 20g		Kilocalorías: 642 Proteínas: 27g Grasas: 21g AGS: 4g Carbohidratos: 77g Azúcares: 26g		Kilocalorías: 594 Proteínas: 24g Grasas: 10g AGS: 1g Carbohidratos: 96g Azúcares: 26g		Kilocalorías: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:
Lunes / Monday 22	Festivo / Holidays	Martes / Tuesday 23	Macarrones con salsa aurora / Macarroni with bechamel sauce and tomato Tacos de atún encebollados con calabacín / Tuna with onions and zucchini Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 24	Sopa de cocido / Noddle soup Garbanzos, carne, chorizo, morcilla, tocino y verdura / Cheakpea, meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 25	Brócoli gratinado / Brocoli au gratin Pavo en salsa / Turkey in sauce Cous cous / Cous cous Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 26	Empedrado de judías / Bean with rice Tortilla de patata / Potatoes omelette Ensalada con tomate / Salad with tomato Yogur / Yoghurt Pan / Bread
	Kilocalorías: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:		Kilocalorías: 686 Proteínas: 22g Grasas: 25g AGS: 3g Carbohidratos: 89g Azúcares: 24g		Kilocalorías: 672 Proteínas: 24g Grasas: 24g AGS: 5g Carbohidratos: 83g Azúcares: 22g		Kilocalorías: 685 Proteínas: 29g Grasas: 25g AGS: 4g Carbohidratos: 79g Azúcares: 23g		Kilocalorías: 657 Proteínas: 25g Grasas: 23g AGS: 5g Carbohidratos: 80g Azúcares: 17g
Lunes / Monday	Kilocalorías: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:	Martes / Tuesday	Kilocalorías: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:	Miérc / Wednesday	Kilocalorías: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:	Jueves 7 Thursday	Kilocalorías: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:	Viernes / Friday	Kilocalorías: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares: