



**SERVICIOS
HOSTELEROS
ACOLECTIVIDADES**



Marzo / March

Lunes / Monday 1	Judías verdes rehogadas / Green beans Hamburguesa / Burger Patatas dado / Potatoes Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 2	Coditos gratinados / Pasta with cheese Abadejo en salsa con verduras / Hake in sauce with vegetables Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 3	Coliflor rehogada con pimentón / Coulfiflower with paprika Magro de cerdo en salsa con arroz / Pork in sauce with rice Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 4	Sopa minestrone / Soup with vegetables Pollo al ajillo / Garlic chicken Ensalada con maíz / Sald with corn Melocotón en almibar / Peach in syrup Pan / Bread	Viernes / Friday 5	Lentejas a la jardinera / Lentils with vegetables Tortilla francesa de atún / Tuna french omelette Ensalada con tomate / Sald with tomato Gelatina / Gelatin Pan / Bread
	Kilocalorías: 567 Proteínas: 22g Grasas: 22g AGS: 5g Carbohidratos: 63g Azúcares: 26g		Kilocalorías: 604 Proteínas: 25g Grasas: 15g AGS: 3g Carbohidratos: 87g Azúcares: 17g		Kilocalorías: 699 Proteínas: 38g Grasas: 19g AGS: 5g Carbohidratos: 90g Azúcares: 22g		Kilocalorías: 710 Proteínas: 28g Grasas: 24g AGS: 4g Carbohidratos: 91g Azúcares: 28g		Kilocalorías: 667 Proteínas: 27g Grasas: 27g AGS: 4g Carbohidratos: 74g Azúcares: 10g
Lunes / Monday 8	Arroz milanesa / Rice with vegetables Merluza al horno / Roast hake Ensalada con zanahoria / Salad with carrot Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 9	Judías blancas guisadas / White beans Huevos con pisto / Eggs with vegetables Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 10	Brócoli rehogado / Broccoli Escalope de pollo / Chicken fillet Patatas fritas / Chips Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 11	Sopa de cocido / Noodle soup Garbanzos, carne, chorizo, morcilla, tocino y verdura / Cheakpea, meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables Fruta / Fruit Pan / Bread	Viernes / Friday 12	Crema de puerros / Leeks cream Lenguado a la andaluza con pimientos / Andalusian sole with peppers Yogur / Yoghurt Pan / Bread
	Kilocalorías: 712 Proteínas: 22g Grasas: 27g AGS: 5g Carbohidratos: 92g Azúcares: 20g		Kilocalorías: 678 Proteínas: 29g Grasas: 26g AGS: 6g Carbohidratos: 72g Azúcares: 22g		Kilocalorías: 696 Proteínas: 29g Grasas: 28g AGS: 4g Carbohidratos: 76g Azúcares: 32g		Kilocalorías: 695 Proteínas: 23g Grasas: 21g AGS: 3g Carbohidratos: 97g Azúcares: 23g		Kilocalorías: 590 Proteínas: 25g Grasas: 24g AGS: 5g Carbohidratos: 66g Azúcares: 17g
Lunes / Monday 15	Guisantes encebollados / Peas with onions Tortilla de calabacín / Zucchini omelette Ensalada con tomate / Salad with tomato Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 16	Patata a la marinera / Potatoes Jamón asado / Pork loin Ensalada con remolacha / Salad with beetroot Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 17	Lentejas guisadas / Lentils Ternera en salsa con champiñones / Veal in sauce with mushrooms Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 18	FIESTA DE LA PRIMAVERA / SPRING PARTY Cous cous con manzana y pollo / Cous cous with apple and chicken Hamburguesa de potón / Jumbo squid Burger Zanahoria baby / Carrot Natillas de chocolate / Chocolate custard Pan / Bread	Viernes / Friday 19	Festivo / Holiday
	Kilocalorías: 637 Proteínas: 24g Grasas: 28g AGS: 5g Carbohidratos: 67g Azúcares: 21g		Kilocalorías: 668 Proteínas: 29g Grasas: 25g AGS: 6g Carbohidratos: 77g Azúcares: 28g		Kilocalorías: 723 Proteínas: 49g Grasas: 26g AGS: 6g Carbohidratos: 66g Azúcares: 18g		Kilocalorías: 716 Proteínas: 24g Grasas: 33g AGS: 7g Carbohidratos: 78g Azúcares: 18g		Kilocalorías: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:
Lunes / Monday 22	Menestra de verduras / Vegetables Pollo al horno / Roast chicken Patatas panaderas / Roast potatoes Fruta / Fruit Pan / Bread	Martes / Tuesday 23	Empedrado de judías / Beans with rice Jurel en salsa / Horse mackerel in sauce Ensalada con maíz / Salad with corn Fruta / Fruit Pan / Bread	Miérc / Wednesday 24	Crema de espinacas / Spinach cream Albóndigas en salsa / Meatballs Quinoa / Quinoa Fruta / Fruit Pan / Bread	Jueves / Thursday 25	Sopa de cocido / Noodle soup Garbanzos, carne, chorizo, morcilla, tocino y verdura / Cheakpea, meat, chorizo, black pudding, pork fat and vegetables Yogur / Yoghurt Pan / Bread	Viernes / Friday 26	Vacaciones / Holiday
	Kilocalorías: 602 Proteínas: 22g Grasas: 23g AGS: 4g Carbohidratos: 72g Azúcares: 18g		Kilocalorías: 717 Proteínas: 31g Grasas: 27g AGS: 4g Carbohidratos: 80g Azúcares: 23g		Kilocalorías: 756 Proteínas: 28g Grasas: 23g AGS: 4g Carbohidratos: 104g Azúcares: 20g		Kilocalorías: 657 Proteínas: 25g Grasas: 23g AGS: 5g Carbohidratos: 83 Azúcares: 17g		Kilocalorías: Proteínas: Grasas: AGS: Carbohidratos: Azúcares:
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: