

 LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>DÍA 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis con picadillo y salsa de tomate</li> <li>• Lomo de merluza empanado con ensalada</li> <li>• Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p><i>Spaghetti with mince and tomato sauce</i> <i>Breaded hake with salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal.: 815 H. Carb.: 113 g Prot.: 35 g Lip.: 27 g AGS: 4 g</p>	<p><b>DÍA 11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli rehogado</li> <li>• Magro de cerdo guisado con tomate y arroz</li> <li>• Flan y pan</li> </ul> <p><i>Lightly fried broccoli</i> <i>Lean pork stew with tomato and rice</i> <i>Crème caramel and bread</i></p> <p>Kcal.: 882 H. Carb.: 101 g Prot.: 39 g Lip.: 37 g AGS: 6 g</p>	<p><b>DÍA 12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín</li> <li>• Tortilla de patata en salsa con ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Zucchini cream</i> <i>Potato omelette with sauce and salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>Kcal.: 835 H. Carb.: 101 g Prot.: 26 g Lip.: 38 g AGS: 9 g</p>	<p><b>DÍA 13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de cocido con fideos</li> <li>• Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras</li> <li>• Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p><i>Soup with noodles</i> <i>Cocido (chickpeas, beef, sausage and vegetables)</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal.: 895 H. Carb.: 125 g Prot.: 38 g Lip.: 29 g AGS: 7 g</p>	<p><b>DÍA 14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con pollo</li> <li>• Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Rice with chicken</i> <i>Meatballs (mixed burger meat) with vegetables</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>Kcal.: 870 H. Carb.: 122 g Prot.: 39 g Lip.: 27 g AGS: 4 g</p>
<p><b>DÍA 17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada</li> <li>• Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p><i>Vegetable purée</i> <i>Baked beef lasagne with salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal.: 813 H. Carb.: 113 g Prot.: 26 g Lip.: 31 g AGS: 9 g</p>	<p><b>DÍA 18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz blanco con salsa de tomate</li> <li>• Merluza a la plancha con ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Rice with tomatoe sauce</i> <i>Grilled hake with salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>Kcal.: 801 H. Carb.: 126 g Prot.: 26 g Lip.: 24 g AGS: 3 g</p>	<p><b>DÍA 19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas guisadas con magro</li> <li>• Tortilla de jamón york con tomate natural</li> <li>• Yogur y pan</li> </ul> <p><i>Stewed potatoes with lean pork</i> <i>Ham omelette with natural tomato</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>Kcal.: 812 H. Carb.: 85 g Prot.: 37 g Lip.: 37 g AGS: 8 g</p>	<p><b>DÍA 20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones con salsa de tomate y huevo duro picado</li> <li>• Filete de lomo a la plancha con ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Pasta with tomato sauce and boiled egg</i> <i>Grilled pork fillet with salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>Kcal.: 848 H. Carb.: 111 g Prot.: 34 g Lip.: 32 g AGS: 6 g</p>	<p><b>DÍA 21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con verduras</li> <li>• Muslos de pollo asados al limón con patatas fritas</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Chickpeas with vegetables</i> <i>Roast chicken thighs with lemon and potatoes</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>Kcal.: 879 H. Carb.: 121 g Prot.: 41 g Lip.: 29 g AGS: 4 g</p>
<p><b>DÍA 24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tallarines con salsa de tomate</li> <li>• Merluza a la valenciana con aceitunas, huevo duro picado y ensalada</li> <li>• Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p><i>Pasta with tomato sauce</i> <i>Valencian hake with olives, boiled egg and salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal.: 814 H. Carb.: 107 g Prot.: 31 g Lip.: 30 g AGS: 5 g</p>	<p><b>DÍA 25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras y chorizo</li> <li>• Croquetas de jamón con ensalada</li> <li>• Yogur y pan</li> </ul> <p><i>Lentils with vegetables and chorizo</i> <i>Ham croquettes with salad</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>Kcal.: 881 H. Carb.: 108 g Prot.: 30 g Lip.: 38 g AGS: 7 g</p>	<p><b>DÍA 26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de estrellas</li> <li>• Salmón con crema de acelgas y ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p><i>Pasta soup</i> <i>Grilled salmon with chard cream and salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>Kcal.: 818 H. Carb.: 90 g Prot.: 37 g Lip.: 35 g AGS: 10 g</p>	<p><b>DÍA 27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias blancas con verduras</li> <li>• Quiche de huevo, calabacín y tomate con albahaca y ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p><i>White beans with vegetables</i> <i>Egg, tomatoe and zucchini quiche with basil and salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>Kcal.: 915 H. Carb.: 111 g Prot.: 29 g Lip.: 42 g AGS: 8 g</p>	<p><b>DÍA 28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes rehogadas</li> <li>• Filete ruso a la plancha con ketchup y patatas al vapor</li> <li>• Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p><i>Sautéed green beans</i> <i>Breaded hamburger with ketchup and steamed potatoes</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal.: 844 H. Carb.: 103 g Prot.: 36 g Lip.: 34 g AGS: 6 g</p>
<p><b>DÍA 31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de zanahoria</li> <li>• Tortilla de patata con ensalada</li> <li>• Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p><i>Carrot purée</i> <i>Potato omelette with salad</i> <i>Fruit, milk and bread</i></p> <p>Kcal.: 863 H. Carb.: 101 g Prot.: 26 g Lip.: 41 g AGS: 6 g</p>				

En los cálculos calóricos no se ha tenido en cuenta el **vaso de leche**. El valor nutricional de un vaso de leche es: Kcal.: 77 H. Carb.: 7 g Prot.: 6 g Lip.: 2 g AGS: 1 g

