

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
569 Kcal 34,1g Prot 33,9g Lip 27,4g Hc <b>1</b> Judia verde con patata Bistec de pollo al ajillo Yogur Fresh green beans with potatoe Garlic chicken Yogurt	717 Kcal 40,1g Prot 21,2g Lip 74g Hc <b>2</b> Alubia estilo pochá con borraja Merluza horno con z.baby y guisantes Fruta de temporada White Beans With borage Baked hake Fresh Fruit	526 Kcal 47,8g Prot 16,3g Lip 64,3g Hc <b>3</b> Crema de calabaza ECO Filete de ternera en salsa Fruta de temporada Zucchini Puree Fillet of beef Fresh Fruit	879 Kcal 46g Prot 52,1g Lip 47,7g Hc <b>4</b> Menestra de verduras Albondigas caseras Yogur Vegetable medley Homemade meatballs Yogurt	598 Kcal 27,1g Prot 7,8g Lip 98g Hc <b>5</b> Espirales con tomate casero Abadejo a la andaluza Fruta de temporada Spirals with homemade tomato Fish medallions Andalusian Fresh Fruit
747 Kcal 54,3g Prot 27,3g Lip 61g Hc <b>8</b> Crema brocoli ECO/picatostes Pavo al horno con naranja Fruta de temporada Cream of broccoli soup Eco Turkey with orange sauce Fresh Fruit	429 Kcal 22,4g Prot 33g Lip 8,6g Hc <b>9</b> Sopa maravilla ECO Lomo adobado con ensalada Yogur Chicken soup loin marinated with salad Yogurt	178 Kcal 2,8g Prot 10,1g Lip 17,8g Hc <b>10</b> Kartffelsalat kinder Surtido de salchichas alemanas K Postre Especial **Kartffelsalat kinder assortment of german sausages Special dessert	634 Kcal 10,6g Prot 13,7g Lip 110,9g Hc <b>11</b> Arroz con pollo Hamburguesa vegetal de Kale y Quinoa Fruta de temporada Chicken rice kale and quinoa vegetable burger Fresh Fruit	395 Kcal 58,5g Prot 9,8g Lip 15,8g Hc <b>12</b> Potaje garbanzo con zanahoriaECO Bacalao con tomate casero Yogur liquido Organic garbanzo beans Cod with tomatoe sauce Yogurt drink
2401 Kcal 133,8g Prot 177,3g Lip 51,6g Hc <b>15</b> Judia v. redonda salteada Lomo en salsa de piquillos Yogur Frech beans sauteed loin in pepper sauce Yogurt	750 Kcal 37,9g Prot 21,9g Lip 92,9g Hc <b>16</b> Macarrones con Atún ECO Tilapia rebozada con sesamoECO Fruta de temporada Macaroni with tuna ECO Breaded tilapia sesame Eco Fresh Fruit	683 Kcal 55,2g Prot 38,2g Lip 27,4g Hc <b>17</b> Acelga fresca con patata Pollo asado en su jugo Yogur Fresh swiss chard/potatoes Roast chicken Yogurt		
	227 Kcal 2,9g Prot 4,5g Lip 37,8g Hc <b>23</b> Lentejas con calabacin Tortilla de patata con cebolla Fruta de temporada Organic lentils with zucchini omelet whit onion Fresh Fruit	465 Kcal 37,8g Prot 14,8g Lip 42,4g Hc <b>24</b> Calderete de patata Merluza rebozada con guarnic. Yogur Stewed potatoes Hake with garnish Yogurt	703 Kcal 14,6g Prot 29,7g Lip 85,2g Hc <b>25</b> Sopa de cocido ECO San Jacobo casero Fruta de temporada Cooked soup Cordon bleu Fresh Fruit	380 Kcal 36,4g Prot 19,6g Lip 130,9g Hc <b>26</b> Arroz con tomate casero Cazuela de rape Fruta de temporada White rice with tomatoe sauce Snuff casserole Fresh Fruit
805 Kcal 36,4g Prot 55,2g Lip 35,9g Hc <b>29</b> Guisantes con refrito Salchichas encebolladas Natillas de vainilla Peas with refried Sausages with onion Vanilla pudding	293 Kcal 4,3g Prot 7g Lip 46,9g Hc <b>30</b> Alubia roja con calabaza ECO Empanadilla de Atún Fruta de temporada Kidney beans with carrots Tuna patties Fresh Fruit			

**NOTA INFORMATIVA:  
EL KALE**

Los Obama ia cultivan en su huerto, y varias celebridades como Anne Hathaway o Gwyneth Paltrow, la consumen para mantenerse en forma. Aunque no es nueva, sí se ha vuelto una verdura muy popular en los últimos años debido a sus múltiples beneficios para la salud.

La razón de esto está en sus amplias propiedades nutricionales, alto contenido en hierro (más que la carne de vacuno), su contenido en calcio (135 mg por cada 10 gr. más que la leche de vaca). Vitamina C (10 veces más que la espinaca), vitamina A y vitamina K. El kale también es muy rico en magnesio, cobre, potasio y sodio.

**TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS VAN ACOMPAÑADOS CON GUARNICION DE VERDURAS O ENSLADA**