

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			589 Kcal 12,1g Prot 31,5g Lip 62,7g Hc 2	517 Kcal 11,5g Prot 23,4g Lip 56,8g Hc 3
			Crema Romanesco con picatostes Varitas de verduras Bizocho de Zanahoria	Judía v. redonda salteada Canelones espinacas gratinados Fruta de temporada
			Organic cream of romanesco soup Breaded veggie sticks Carrot cake	Sauteed french beans Spinach cannelloni Fresh Fruit
771 Kcal 23,4g Prot 62,3g Lip 24,4g Hc 6	4168 Kcal 265,8g Prot 275,8g Lip 143,4g 7	794 Kcal 51g Prot 22,9g Lip 86,6g Hc 8	656 Kcal 27,7g Prot 12,1g Lip 103,3g Hc 9	1038 Kcal 46,3g Prot 53,7g Lip 81,6g Hc 10
Menestra de verduras Tortilla francesa con chistorra Yogur	Garbanzos de la abuela Escalope pollo con sesamo ECO Fruta de temporada	Patatas a la riojana Guiso ternera con zanahoria Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias Abadejo a la andaluza Fruta de temporada	Acelga fresca con patata Albondigas caseras Fruta de temporada
Vegetable medley Omelette with sausage Yogurt	Organic garbanzo beans Breaded chicken steak with organic sesame Fresh Fruit	Riojan Style potatoe stew Beef stew Fresh Fruit	Chinese style fried rice Andalusian fish medallions Fresh Fruit	Fresh swiss chard/potatoes Homemade meatballs Fresh Fruit
1024 Kcal 29g Prot 70g Lip 60,1g Hc 13	538 Kcal 56,5g Prot 9,7g Lip 50,6g Hc 14	608 Kcal 46,7g Prot 33,7g Lip 28,1g Hc 15	853 Kcal 39,2g Prot 20,5g Lip 119,8g Hc 16	513 Kcal 10,6g Prot 27,5g Lip 51,4g Hc 17
Judía verde con patata Salchichas encebolladas Fruta de temporada	Alubias rojas con bacon Bacalao a la romana Fruta de temporada	Borraja fresca con patata Pavo al horno con naranja Yogur	Macarrones con tomate ECO Perca con patatas y calabacin Fruta de temporada	Sopa maravilla ECO San Jacobo casero Yogur liquido
Fresh green beans with potatoe Sausages with onion Fresh Fruit	Red beans with bacon Fried cod Fresh Fruit	Fresh borage with potatoe Turkey with orange sauce Yogurt	Organic Macarroni Perch with zucchini and potatoe Fresh Fruit	Chicken soup Cordon bleu Yogurt drink
1067 Kcal 41,7g Prot 75,3g Lip 35,6g Hc 20	223 Kcal 2,9g Prot 4,9g Lip 36,4g Hc 21	524 Kcal 43,8g Prot 11,5g Lip 54,8g Hc 22	783 Kcal 39,1g Prot 45,6g Lip 46,4g Hc 23	348 Kcal 34,9g Prot 26,2g Lip 10,1g Hc 24
Cardo a la navarra Lomo con tomate casero Yogur	Lentejas con calabacin Tortilla de patata con cebolla Fruta de temporada	Guisantes con reffrito Cazuela de rape Natillas de vainilla	Sopa de quinoa ECO F. ruso casero con ternera Fruta de temporada	Arroz con tomate casero Tilapia rebozada con sesamo ECO Fruta de temporada
Navarran style vegetable Pork with tomato Yogurt	Organic lentils with zucchini Potatoe and onion omelet Fresh Fruit	Sauteed peas Monkfish casserole Vanilla pudding	Quinoa Soup Beef patty with mushrooms Fresh Fruit	White rice with tomatoe sauce Breaded tilapia with organic sesame Fresh Fruit
934 Kcal 34g Prot 55,2g Lip 55,5g Hc 27	520 Kcal 42,3g Prot 18,5g Lip 35,1g Hc 28	790 Kcal 49,1g Prot 35,5g Lip 62,3g Hc 29	935 Kcal 44,2g Prot 40,6g Lip 68,7g Hc 30	565 Kcal 45,7g Prot 10,2g Lip 67,1g Hc 31
Judía v. redonda salteada Lomo a la cazadora Fruta de temporada	Alubia blanca estofada Solla al horno con calabaza c/g Yogur	Berza con patatas Filete de ternera en salsa Fruta de temporada	Calderete de patata Pollo al horno con manzana Fruta de temporada	Lacitos vegetales con york Merluza en salsa verde Yogur
Sauteed french beans Stewed pork loin Fresh Fruit	Homestyle white beans Baked solla Yogurt	Cabbage with potato Beef filet Fresh Fruit	Stewed potatoe Roast chicken with apples Fresh Fruit	Vegetable pasta with bacon Hake in green sauce Yogurt

NOTA INFORMATIVA:**GASTRONOMIA ALEMANA**

Este mes de abril hemos dedicado un día a gastronomía alemana. El menú estuvo compuesto por Kartoffelsalat, surtido salchichas alemanas con Chucrut y tarta casera de cereza.

La gastronomía es cultura, y así se ha transmitido a los usuarios del comedor.

En nuestra página web o en Facebook puedes encontrar curiosidades sobre la gastronomía alemana como esta

La conocida bebida Fanta se empezó a comercializar en Alemania durante la Segunda Guerra Mundial. Coca Cola cortó el suministro a la Alemania y Terceer Reich y como respuesta se creó la famosa Fanta.

TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS VAN ACOMPAÑADOS CON GUARNICION DE VERDURAS O ENSALADA