



ESPIRITU SANTO

SEPTIEMBRE 2020

LUNES
MONDAY



MARTES
TUESDAY



MIERCOLES
WEDNESDAY



JUEVES
THURSDAY



VIERNES
FRIDAY



31

1

2

3

4

7

8 **ARROZ TRES DELICIAS**
SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE Y PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Three delicacies rice
Turkey sausage with tomato and potatoes
Fruit and bread*
H.C.(G) 73.1 PROT.(G) 33.7 LIP.(G) 37.4 E(KCAL) 798

9 **CREMA DE ZANAHORIAS**
HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE Y VERDURA ASADAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Carrot cream
Burger with tomato and vegetables
Fruit and bread*
H.C.(G) 54.9 PROT.(G) 33 LIP.(G) 22.4 E(KCAL) 567

10 **CODITOS CON TOMATE**
MERLUZA AL HORNO AL LIMON CON PATATA AL VAPOR
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Codito with tomato
Hake with pepper
Fruit and bread*
H.C.(G) 80.7 PROT.(G) 29.8 LIP.(G) 24 E(KCAL) 974

11 **JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS**
CINTA DE LOMO EN SALSA CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
*Beans stewed
Loin in sauce with potatoes
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 64.9 PROT.(G) 44.5 LIP.(G) 39.1 E(KCAL) 753

14 **CREMA DE ESPINACAS**
ATUN EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Creamed spinach
Tuna breaded with salad
Fruit and bread*
H.C.(G) 88.9 PROT.(G) 29.2 LIP.(G) 34.7 E(KCAL) 805

15 **FIDEUA DE VERDURAS**
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
POSTRE LACTEO Y PAN
*Vegetables fideua
Omelette with turkey
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 75.6 PROT.(G) 34.4 LIP.(G) 24.9 E(KCAL) 674

16 **JUDIAS VERDES REHOGADAS**
POLLO ASADO CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Vegetables puree
Roasted chicken with potatoes
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 79 PROT.(G) 36.5 LIP.(G) 26.2 E(KCAL) 728

17 **DIA ITALIANO**
TALLARINES CARBONARA ALBONDIGAS AL POMODORO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Noodles carbonara
Tallarines carbonara
Fruit and bread*
H.C.(G) 80.7 PROT.(G) 30.6 LIP.(G) 38.5 E(KCAL) 803

18 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**
COCIDO COMPLETO
carbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN
*Noodles soup
Loin with salad
Fruit and bread*
H.C.(G) 52.7 PROT.(G) 31 LIP.(G) 33.2 E(KCAL) 682

21 **MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO**
BACALAO EN SALSA VERDE CON GUIANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Macaroni with tomato and chorizo
Hake in sauce pepper
Fruit and bread*
H.C.(G) 91.7 PROT.(G) 37.2 LIP.(G) 11.4 E(KCAL) 649

22 **CREMA DE CALABACIN**
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
*Cream of zucchini
Saxonia fillet with salad
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 54.7 PROT.(G) 33.7 LIP.(G) 24.5 E(KCAL) 600

23 **LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS**
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Lentils stewed with vegetables
Omelette with salad
Fruit and bread*
H.C.(G) 73.1 PROT.(G) 33.7 LIP.(G) 37.4 E(KCAL) 798

24 **SOPA DE LLUVIA**
FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Soup
Chicken fillet with potatoes
Fruit and bread*
H.C.(G) 64 PROT.(G) 35.3 LIP.(G) 25.1 E(KCAL) 648

25 **ARROZ BLANCO CON TOMATE**
MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN DADO
POSTRE LACTEO Y PAN
*Rice with tomato
Cod croquette with salad
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 109 PROT.(G) 17.9 LIP.(G) 27 E(KCAL) 757

28 **MENESTRA DE VERDURAS**
CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Vegetables puree
Hake breaded with salad
Fruit and bread*
H.C.(G) 93.8 PROT.(G) 32.7 LIP.(G) 29.1 E(KCAL) 799

29 **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS**
TORTILLA DE PATATAS CON CALBACIN
POSTRE LACTEO Y PAN
*Beans stewed
Spanish omelette with zucchini
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 99.8 PROT.(G) 28.3 LIP.(G) 36.6 E(KCAL) 882

30 **SPAGUETTI NAPOLITANA (con tomate v iamon vork)**
SALMON A LA NARANJA CON PATATAS AL VAPOR
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Napolitana pasta
Baked salmon with salad
Fruit and bread*
H.C.(G) 96.7 PROT.(G) 39.6 LIP.(G) 27.9 E(KCAL) 814

VUELTA AL COLE

