

						1 Puré de calabacin Albóndigas de cerdo a la jardinera ^{1,2,3,4,5,6,9,12,13,14} con patata al horno Yogur ² y pan ¹ <i>Zuchinni cream</i> <i>Meatballs with vegetables and</i> <i>potatoes</i> <i>Yoghurt and bread</i>	Kcal: 787 Prot: 28,8 HC: 73,2 Lípidos: 40,2	2 Arroz tres delicias ^{3,9} Merluza al horno ⁴ con verduras Fruta y pan ¹ <i>Rice with ham and vegetables</i> <i>Baked hake with vegetables</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 603 Prot: 32 HC: 63,3 Lípidos: 23
5 Espaguettis boloñesa ^{1,3,9,14} Tortilla francesa de pavo y queso ^{2,3,9} Yogur ² y pan ¹ <i>Spaguettis in bolognese sauce</i> <i>French omelette with turkey and</i> <i>cheese</i> <i>Yoghurt and bread</i>	Kcal: 803 Prot: 23,1 HC: 104 Lípidos: 30,6	6 Crema de verduras Cinta de lomo adobada con ensalada de maíz Fruta y pan ¹ <i>Vegetables cream</i> <i>Marinated pork loin with corn salad</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 587 Prot: 12,3 HC: 67,4 Lípidos: 27,6	7 Arroz con tomate Bacalao rebozado ^{1,4} con zanahoria baby Fruta y pan ¹ <i>Rice in tomato sauce</i> <i>Floured cod with carrot</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 817 Prot: 39,6 HC: 77,1 Lípidos: 37,4	8 Ensalada campera ^{3,4} Pechuga de pollo con guarnición de berenjena Fruta y pan ¹ <i>Potato salad</i> <i>Chicken fillet with eggplant</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 614 Prot: 8,4 HC: 37,1 Lípidos: 46,6	9 Lentejas caseras ⁹ Merluza al horno ⁴ con patata panadera Flan ² y pan ¹ <i>Stewed lentils</i> <i>Baked hake with potatoes</i> <i>Flan and bread</i>	Kcal: 703 Prot: 35,5 HC: 68,1 Lípidos: 28,9
12 Paella con pollo Empanadillas de atún ^{1,2,3,4,5,6,9,12} y croquetas de bacalao ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,13} Fruta y pan ¹ <i>Rice with chicken</i> <i>Tuna patties and cod croquettes</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 898 Prot: 38,5 HC: 85,9 Lípidos: 43,7	13 Judías blancas guisadas Lomo de sajonia con ensalada mixta Natillas ² y pan ¹ <i>Stewed white beans</i> <i>Pork loin with mixed salad</i> <i>Custard and bread</i>	Kcal: 571 Prot: 11,2 HC: 51,8 Lípidos: 34,3	14 Sopa de ave con fideos ^{1,3} Tortilla española ³ con tomate natural Fruta y pan ¹ <i>Noodles soup with chicken</i> <i>Spanish omelette with natural tomato</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 827 Prot: 34,7 HC: 56,8 Lípidos: 48,9	15 Puré de calabaza Hamburguesa de ternera ⁹ con tomate y patatas Yogur ² y pan ¹ <i>Pumpkin cream</i> <i>Burger meat with tomato and chips</i> <i>Yoghurt and bread</i>	Kcal: 787 Prot: 28,8 HC: 73,2 Lípidos: 40,2	16 Macarrones con queso ^{1,2,3} Rodaja de merluza rebozada ^{1,2,3,4} con guarnición de guisantes Fruta y pan ¹ <i>Macaroni with cheese</i> <i>Floured hake with greenpeas</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 695 Prot: 34 HC: 89,8 Lípidos: 20,3
19 Lentejas con verduras San jacob ^{1,2,9} con ensalada de aceitunas Yogur ² y pan ¹ <i>Stewed lentils with vegetables</i> <i>Crumbed ham&cheese with olives</i> <i>salad</i> <i>Yoghurt and bread</i>	Kcal: 855 Prot: 32,4 HC: 74,8 Lípidos: 45	20 Crema de zanahoria Pollo en salsa con verduritas Fruta y pan ¹ <i>Carrot cream</i> <i>Chicken in sauce with vegetables</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 832 Prot: 32,1 HC: 94,4 Lípidos: 34,1	21 Patatas a la marinera ^{4,5,6} Huevos a la villaroy ^{1,2,3,4,5,6,9,14} con lechuga y tomate Fruta y pan ¹ <i>Stewed potatoes with shellfish</i> <i>Breaded eggs with lettuce and tomato</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 695 Prot: 34 HC: 89,8 Lípidos: 20,3	22 Ensalada de pasta ^{1,2,3} Merluza en su jugo ⁴ con patata parisina Fruta y pan ¹ <i>Pasta salad</i> <i>Hake in sauce with potatoes</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 827 Prot: 30,3 HC: 84,4 Lípidos: 39,1	23 Judías verdes salteadas Jamón de pavo en su jugo ⁹ con arroz blanco Yogur ² y pan ¹ <i>Sauteed green beans</i> <i>Turkey ham in sauce with rice</i> <i>Yoghurt and bread</i>	Kcal: 789 Prot: 23,4 HC: 92,1 Lípidos: 35,2
26 Espirales con jamón ^{1,3,9} Tortilla francesa ³ con espinacas Fruta y pan ¹ <i>Spirals with ham</i> <i>French omelette with spinachs</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 773 Prot: 22,2 HC: 85,1 Lípidos: 36,4	27 Ensalada de garbanzos ^{2,9} San Marino ^{1,2,3,4} con patatas fritas Yogur ² y pan ¹ <i>Chickpeas salad</i> <i>Breaded fish with ham, cheese and</i> <i>chips</i> <i>Yoghurt and bread</i>	Kcal: 807 Prot: 30,7 HC: 93,1 Lípidos: 32,8	28 Vichysoisse Albóndigas de cerdo a la jardinera ^{1,2,3,4,5,6,9,12,13,14} con patata dado Fruta y pan ¹ <i>Leeks cream</i> <i>Pork meatballs with vegetables and</i> <i>potatoes</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 571 Prot: 12,7 HC: 65,5 Lípidos: 26,7	29 Arroz con tomate Cinta de lomo fresca con champiñones Postre lácteo ² y pan ¹ <i>Rice in tomato sauce</i> <i>Fresh pork loin with mushrooms</i> <i>Dairy dessert and bread</i>	Kcal: 681 Prot: 42 HC: 71,3 Lípidos: 24	30 Sopa de picadillo ^{1,3,9} Abadejo con tomate y verduritas ⁴ Fruta y pan ¹ <i>Soup with chicken and egg</i> <i>Cod in tomato sauce with vegetables</i> <i>Fruit and bread</i>	Kcal: 747 Prot: 39,6 HC: 72,1 Lípidos: 31,7