

**Santa María de los Apóstoles**  
**Sin Frutos Secos**

**Mayo**  
May **2022**

**LUNES / MONDAY**

- 2** **524 Kcal 25,48 Gr 1,81 AGS 25,78 Prot 40,57 HC**  
**7 Crema de calabacín** / Zucchini cream 13  
**Filete de pollo empanado** / Breaded chicken fillet 1-3-12T  
**7 Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 16**
- 23** **613 Kcal 15,19 Gr 0,79 AGS 33,35 Prot 82,84 HC**  
**Macarrones con brócoli y queso** / Sauteed broccoli 1-2-3T  
**Abadejo a la gallega** / Baked Pollock with garlic and paprika 4  
**Lombarda rehogada** / Sauteed red cabbage  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 30** **779 Kcal 32,17 Gr 6,47 AGS 25,97 Prot 91,71 HC**  
**Paella de pollo** / Paella with vegetables and chicken  
**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**MARTES / TUESDAY**

- 3** **687 Kcal 19,85 Gr 2,08 AGS 38,70 Prot 77,86 HC**  
**Lentejas estofadas con chorizo** / Lentils stew with sausage 1T-10T  
**Albóndigas de pescado en salsa de tomate** / Hake with vegetables and tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T  
**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 10** **686 Kcal 24,01 Gr 1,52 AGS 31,63 Prot 88,65 HC**  
**Arroz con tomate y salchichas** / 8-10T  
**Salmón al horno** / Baked salmon 4  
**Verduras salteadas** / Sauteed vegetable  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 17** **539 Kcal 10,43 Gr 0,84 AGS 28,97 Prot 78,48 HC**  
**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13  
**Merluza con tomate y verduras** / Hake with vegetables and tomato sauce 10T  
**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 24** **551 Kcal 19,76 Gr 0,19 AGS 24,46 Prot 61,67 HC**  
**Alubias blancas guisadas con verduras** / White bean stew with vegetables 10T-13  
**Tortilla francesa con pavo.** / Omelette with turkey 3-8  
**Lechuga con remolacha** / Beet salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 31** **559 Kcal 19,24 Gr 0,55 AGS 25,31 Prot 72,39 HC**  
**Patatas guisadas con picadillo** / Potatoes with chorizo 13  
**Limanda en salsa** / Dab Flounder in sauce 4  
**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 4** **691 Kcal 23,84 Gr 4,01 AGS 58,60Prot 59,81 HC**  
**Judías verdes rehogadas con jamón** / Sauteed greenbeans with york 8-13  
**Pollo asado al estilo cajún** / Cajun style roast chicken  
**Patata cuadro** / Fried potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 11** **536 Kcal 24,37 Gr 0,58 AGS 21,18Prot 51,03 HC**  
**Alubias Blancas en vinagreta** / Vinagrette bean 13  
**Huevos al plato** / Boiled egg with tomato sauce 2-3  
**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 18** **648 Kcal 18,95 Gr 0,48 AGS 34,09Prot 77,98 HC**  
**Espaguetti gratinados con queso** / Spaguetti with tomato sauce gratin with cheese 1-2-3T  
**Ragout de pollo** / Chicken Ragout 10T  
**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 25** **434 Kcal 12,87 Gr 1,28 AGS 25,42Prot 51,84 HC**  
**7 Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13  
**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet  
**Patata al horno** / Baked potatoes 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**JUEVES / THURSDAY**

- 5** **617 Kcal 21,71Gr 1,50 AGS 16,97 Prot 84,99 HC**  
**Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T  
**Tortilla francesa con queso.** / Omelette with cheese 2-3
- 7** **390 Kcal 10,21Gr 0,39 AGS 33,62 Prot 43,99 HC**  
**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 12** **497 Kcal 8,92Gr 0,12 AGS 36,67 Prot 66,18 HC**  
**Brócoli salteado con patata** / Sauteed broccoli 13  
**Bacalao en salsa verde** / Cod in green sauce 1-3-4  
**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 19** **497 Kcal 8,92Gr 0,12 AGS 36,67 Prot 66,18 HC**  
**Lentejas estofadas con verduras** / Lentils stew with vegetables 1T-13  
**Rape a la jardinera** / Rape fish with vegetables 4  
**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1
- 26** **557 Kcal 13,17Gr 0,04 AGS 22,96 Prot 89,08 HC**  
**Arroz mediterraneo** / Rice with vegetables 10T  
**Cinta de lomo sajonia** / Saxon loin ribbon  
**Verduras gratinadas** / Gratin vegetables 2-3T  
**Fruta y pan.** / Fruit and bread 1

**VIERNES / FRIDAY**

- 6** **752 Kcal 26,55 Gr 3,09 AGS 36,23Prot 108,72HC**  
**Fideuá Vegetal** / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-10T  
**Ragout de ternera en salsa** / Beef ragout with vegetables  
**Puré de patata** / Mashed potatoes 2-13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 13** **749 Kcal 29,84 Gr 4,51 AGS 40,09Prot 75,68HC**  
**Sopa de cocido** / Stew soup 1-3T  
**Complemento de cocido** / Madrid stew  
**Repollo, patata y zanahoria** / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 20** **550 Kcal 26,60 Gr 1,96 AGS 21,53Prot 58,18HC**  
**Guisantes con zanahoria** / Sauteed greenpeas with carrot  
**Tortilla de patata.** / Spanish omelette 3  
**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2
- 27** **614 Kcal 16,00 Gr 1,84 AGS 37,78Prot 77,97HC**  
**Garbanzos guisados con verduras** / Chickpea stew with vegetables 10T-13  
**Pescadilla al limón** / Baked haked  
**Patata panadera** / Baked potatoes 13  
**Yogur y pan.** / Yoghurt and bread 1-2