



ENERO 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3  
**MACARRONES A LA RIOJANA**  
**MERLUZA EN SALSA**  
**CON ZANAHORIA**  
**FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN**  
*Macaroni*  
*Hake in carrot sauce*  
*Fruit, milk and bread*  
 H.C. 98,6 (G) PROT.(G) 23,6LIP.(G) 16 (KCAL) 727

4  
**LENTEJAS ECOLÓGICAS**  
**CON VERDURAS**  
**TORTILLA DE PATATAS**  
**CON ENSALADA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Organic lentils with vegetables*  
*Spanish omelette with salad*  
*Dairy dessert and bread*  
 H.C. 68,2 (G) PROT.(G) 28,7 LIP.(G) 31,8 (KCAL) 770

5  
**CREMA DE CALABAZA**  
**ALBONDIGAS EN SALSA**  
**A LA JARDINERA**  
**FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN**  
*Pumpkin cream*  
*Meatballs in vegetable sauce*  
*Fruit, milk and bread*  
 H.C. 78,5 (G) PROT.(G) 21,3 LIP.(G) 28 (KCAL) 757

6  
**DÍA DE REYES**

7  
**SOPA DE ESTRELLAS**  
**POLLO ASADO**  
**CON PATATAS**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Stars soup*  
*Baked chicken with fries*  
*Dairy dessert and bread*  
 H.C. 68,3 (G) PROT.(G) 29,9 LIP.(G) 27 (KCAL) 701

10  
**CODITOS INTEGRALES**  
**CON TOMATE**  
**TORTILLA FRANCESA**  
**CON QUESO**  
**FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN**  
*Wheat pasta with tomato sauce*  
*French Omelette with cheese*  
*Fruit, milk and bread*  
 H.C. 80,8 (G) PROT.(G) 31 LIP.(G) 36,1 CAL) 783

11  
**JUDIAS BLANCAS**  
**GUISADAS**  
**MERLUZA EMPANADA**  
**CON ENSALADA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Stewed white beans*  
*Fried hake with salad*  
*Dairy dessert and bread*  
 H.C. 84 (G) PROT.(G) 30,9 LIP.(G) 32,1 (KCAL) 802

12  
**PURE**  
**POLLO AL LIMÓN**  
**CON PATATAS**  
**FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN**  
*Puree*  
*lemon chicken with french fries*  
*Fruit, milk and bread*  
 H.C. 66,9 (G) PROT.(G) 36,4 LIP.(G) 30 (KCAL) 765

13  
**SOPA DE COCIDO**  
**CON FIDEOS**  
**COCIDO COMPLETO**  
**garbanzos, tocino, morcillo y choriz**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Soup*  
*COCIDO (chickpeas, beef, chorizo)*  
*Dessert and bread*  
 H.C. 76,4 (G) PROT.(G) 34,3 LIP.(G) 24,4 (KCAL) 673

14  
**PAELLA CON POLLO**  
**PALOMETA CON TOMATE**  
**Y PIMIENTO**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Chicken paella*  
*Hake with tomato and pepper*  
*Dessert and bread*  
 H.C. 82,9 (G) PROT.(G) 31,3 LIP.(G) 31,7 (KCAL) 750

17  
**SOPA DE LLUVIA**  
**CINTA DE LOMO**  
**CON PATATAS**  
**FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN**  
*Soup*  
*Pork fillet with potatoes*  
*Fruit, milk and bread*  
 H.C. 65,8 (G) PROT.(G) 31,2 LIP.(G) 22 (KCAL) 640

18  
**ARROZ TRES DELICIAS**  
**MERLUZA A LA NARANJA**  
**CON ZANAHORIA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Three delight rice*  
*Hake in orange sauce with carrot*  
*Dairy dessert and bread*  
 H.C. 89,6 (G) PROT.(G) 31,5LIP.(G) 25,7 (KCAL) 722

19  
**GARBANZOS GUISADOS**  
**CON VERDURAS**  
**FILETE DE POLLO AJILLO**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN**  
*Stewed chickpeas with vegetables*  
*Chicken in garlic with salad*  
*Fruit, milk and bread*  
 H.C. 73,8 (G) PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 22 (KCAL) 692

20  
**CREMA DE ZANAHORIA**  
**ALBONDIGAS EN SALSA**  
**CON PATATAS**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Carrot cream*  
*Meatballs in sauce with fries*  
*Fruit and bread*  
 H.C. 66,3 (G) PROT.(G) 20,2 LIP.(G) 27,6 (KCAL) 775

21  
**MACARRONES CON TOMATE**  
**BOCADITOS DE ROSADA**  
**CON ENSALADA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Tomato macaroni*  
*Fried fish with salad*  
*Dairy dessert and bread*  
 H.C. 95 (G) PROT.(G) 27,7 LIP.(G) 30,7 (KCAL) 779

24  
**ARROZ CON TOMATE**  
**SALCHICHAS DE PAVO**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN**  
*Rice with tomato*  
*Turkey sausage with salad*  
*Fruit, milk and bread*  
 H.C. 98 (G) PROT.(G) 17,5 LIP.(G) 18,8 (KCAL) 688

25  
**LENTEJAS GUISADAS**  
**TORTILLA DE PATATAS**  
**CON ENSALADA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*Stewed lentils*  
*Spanish omelette with salad*  
*Dairy dessert and bread*  
 H.C. 78,5 (G) PROT.(G) 32,5 LIP.(G) 30,3 (KCAL) 791

26  
**CREMA DE VERDURAS**  
**DE LA HUERTA**  
**HAMBURGUESA MIXTA**  
**CON PISTO**  
**FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN**  
*Vegetable puree*  
*Burger with vegetables*  
*Fruit, milk and bread*  
 H.C. 71,5 (G) PROT.(G) 20 LIP.(G) 19,3 (KCAL) 599

27  
**CODITOS CARBONARA**  
**MERLUZA AL LIMÓN**  
**CON CALABACIN**  
**FRUTA DEL TIEMPO Y PAN**  
*Pasta carbonara*  
*Lemon hake with zucchini*  
*Fruit and bread*  
 H.C. 81,1 (G) PROT.(G) 38,2 LIP.(G) 23,5 (KCAL) 724

28  
**JUDIAS BLANCAS**  
**GUISADAS CON VERDURAS**  
**POLLO EN SALSA**  
**CON ZANAHORIA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
*White beans with vegetables*  
*Chicken with sauce and carrots*  
*Dairy dessert and bread*  
 H.C. 87 (G) PROT.(G) 30,1 LIP.(G) 18,4 (KCAL) 792

31  
**CREMA DE CALABACIN**  
**BACALAO EN TEMPURA**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN**  
*Zucchini cream*  
*Cod in tempura with salad*  
*Fruit, milk and bread*  
 H.C. 89,6 (G) PROT.(G) 25,8 LIP.(G) 32,6 (KCAL) 765

