

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



6 **ARROZ CON TOMATE**
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat) EN SALSA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA, LECHE Y PAN
Rice with tomato
Buguer in sauce with vegetables
Fruit, milk and bread
KCAL 454 PROT 23 g HC 79 g LIP 27 g
Cena: merluza en salsa verde con judías verdes

7 **LENTEJAS ESTOFADAS**
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN
Stewed lentils
Spanish omelette with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g
Cena: chuleta de pavo al ajillo con patatas

1 **ARROZ CON VERDURITAS**
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN
Rice with vegetables
French omelette with salad
Fruit and bread
KCAL 512 PROT 14 g HC 71 g LIP 18 g
Cena: lubina al horno con zanahoria

2 **JUDIAS PINTAS GUIADAS MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA Y PAN**
Stewed brown bean
Pork with tomato and fries
Fruit and bread
KCAL 766 PROT 33 g HC 63 g LIP 37 g
Cena: Pollo asado con ensalada

3 **ESPAGUETIS CON TOMATE MERLUZA A LA NARANJA CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN**
Spaquetti with tomato
Hake in orange sauce with carrots
Dairy dessert and bread
KCAL 538 PROT 26 g HC 76 g LIP 14 g
Cena: revuelto de champiñon con jamón

13 **MACARRONES RIOJANA**
MERLUZA SALSA VERDE CON GUISANTE FRUTA, LECHE Y PAN
Riojana macaronni
Hake in green sauce with peas
Fruit, milk and bread
KCAL 711 PROT 34 g HC 90 g LIP 21 g
Cena: filete de pavo finas hierbas con champiñon

14 **PURE**
CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS POSTRE LACTEO Y PAN
Green beans with aarlic
Pork loin with potatoes
Dairy dessert and bread
KCAL 514 PROT 21 g HC 60 g LIP 20 g
Cena: boquerones rebozados con ensalada

8 **CODITOS CARBONARA**
PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO MORRON FRUTA, LECHE Y PAN
Carbonara pasta
Fish with tomato and pepper
Fruit, milk and bread
KCAL 594 PROT 23 g HC 81 g LIP 15 g
Cena: wok de pollo con verduras

9 **CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA**
JAMON VILLARROY CON ENSALADA FRUTA Y PAN
Vegetable puree
Villarroy ham with salad
Fruit and bread
KCAL 630 PROT 18 g HC 89 g LIP 20 g
Cena: huevo frito con patatas

10 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO**
carbanzos . tocino. morcillo v chorizo
Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Dairy dessert and bread
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g
Cena: dorada al horno con ensalada

20 **ARROZ MILANESA**
ABADEJO EN SALSA CON CALABACIN FRUTA, LECHE Y PAN
Milanesa Rice
Fish in sauce with zucchini
Fruit, milk and bread
KCAL 521 PROT 23 g HC 77 g LIP 13 g
Cena: pollo a la plancha con ensalada

21 **LENTEJAS CON VERDURAS**
LACON A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR POSTRE LACTEO Y PAN
Lentils with veaetables
Lacon with potato steamed
Dairy dessert and bread
KCAL 422 PROT 38 g HC 75 g LIP 16 g
Cena: dorada a la plancha con ensalada

15 **ALBUJAS BLANCAS CON VERDURAS**
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA, LECHE Y PAN
White beans with vegetables
French omelette with salad
Fruit, milk and bread
KCAL 554 PROT 25 g HC 57 g LIP 21 g
Cena: ternera en salsa con verduras

16 **ARROZ CON VERDURAS**
POLLO AL AJILLO CON ZANAHORIA BABY FRUTA Y PAN
Rice with veaetables
Garlic chicken with carrots
Fruit and bread
KCAL 503 PROT 24 g HC 71 g LIP 13 g
Cena: bacalao con tomate y pimiento

17 **CREMA DE BROCOLI**
BACALAO REBOZADO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN
Broccoli cream
Fried cod with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 428 PROT 24 g HC 68 g LIP 28 g
Cena: pisto con huevo cocido

27 **NO LECTIVO**

28 **DIA ITALIANO PASTA FUNGHI**
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA POMODORO CON VERDURA ASADA POSTRE LACTEO Y PAN
Mushrooms pasta
eatballs in pomodoro sauce with veaetable
Dairy dessert and bread
KCAL 734 PROT 25 g HC 87 g LIP 31 g
cena: bacalao en salsa verde con guisantes

22 **FIDEUA DE VERDURAS**
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA, LECHE Y PAN
Veaetables fideua
Spanish omelette with salad
Fruit, milk and bread
KCAL 636 PROT 17 g HC 85 g LIP 23 g
Cena: pavo en salsa con calabaza

23 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO**
carbanzos . tocino. morcillo v chori:
FRUTA Y PAN
Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Fruit and bread
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g
Cena : merluza al ajillo con zanahoria

24 **NO LECTIVO**

