

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Arroz con verduras/ Rice with vegetables
Albóndigas de ternera con verduritas/ Veal meatballs with baby vegetables
Patatas dado/ Diced potatoes
Pan/ Bread Fruta fresca/ Fresh fruit

823,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:32,1g - HC:105,0g AGS:9,2g - Azúcares:18,3g - Sal:2,8g

9

Brócoli salteado con zanahoria/ Sautéed broccoli with carrot
Lomo a la española/ Spanish-style loin
Patatas dado/ Diced potatoes
Pan/ Bread Fruta fresca/ Fresh fruit

581,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:22,0g - HC:60,0g AGS:4,5g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g

16

Sopa de ave con fideos/ Poultry soup with noodles
Estofado de ternera con champiñones/ Veal stew with mushrooms
Pan/ Bread Fruta fresca/ Fresh fruit

630,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,4g - HC:64,3g AGS:9,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,5g

23

Lentejas con chorizo/ Lentils with chorizo
Tortilla de patata y cebolla/ Spanish omelette with onion
Zanahoria dado salteada/ Sautéed diced carrots
Pan/ Bread Fruta fresca/ Fresh fruit

705,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:27,7g - HC:76,4g AGS:6,1g - Azúcares:21,7g - Sal:2,6g

30

Patatas estofadas con chorizo/ Stewed potatoes with chorizo
Hamburguesa de ternera a la plancha/ Grilled beefburger
Ensalada de tomate/ Tomato salad

669,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:32,8g - HC:75,2g AGS:12,8g - Azúcares:20,6g - Sal:2,0g

3

Tallarines con verduras al wok/ Tagliatelle with wok-fried vegetables
Tortilla de patata y cebolla/ Spanish omelette with onion
Ensalada de lechuga y remolacha/ Lettuce and beetroot
Pan/ Bread Fruta fresca/ Fresh fruit

663,5Kcal - Prot:23,7g - Lip:23,7g - HC:85,2g AGS:4,7g - Azúcares:18,5g - Sal:2,7g

10

Sopa de cocido con fideos/ Stew with noodles
Cocido completo/ Mixed stew
Pan/ Bread Fruta fresca/ Fresh fruit

614,8Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,1g - HC:86,4g AGS:4,2g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g

17

JORNADA ITALIANA
Espaguetis a la napolitana/ Neapolitan spaghetti
Fritatta 'Fritatta'
Pan/ Bread Natillas/ Vainilla custard

24

Judías verdes a la portuguesa/ Portuguese green beans
Cinta de lomo adobado a la plancha/ Roast marinated tenderloin
Patatas fritas/ Chips
Pan/ Bread Fruta fresca/ Fresh fruit

523,9Kcal - Prot:20,8g - Lip:17,5g - HC:65,8g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:3,7g

31

Tallarines boloñesa/ Bolognese noodles
Filete de merluza a la romana/ Hake fillet a la romana
Ensalada de lechuga/ Iceberg lettuce
Pan/ Bread Fruta fresca/ Fresh fruit

630,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:19,9g - HC:81,6g AGS:3,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,8g

4

Graten de patata y bacón/ Potato and bacon gratin
Merluza a la bilbaína/ Bilbao-style hake
Ensalada de lechuga y zanahoria/ Lettuce and carrots
Pan/ Bread Yogur sabor/ Flavoured yoghurt

568,5Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,0g - HC:64,3g AGS:7,5g - Azúcares:22,8g - Sal:2,8g

11

Arroz salteado con champiñones y bacón/ Rice sautéed with mushrooms and bacon
Caballa en salsa de tomate/ Mackerel in tomato sauce
Ensalada de lechuga/ Iceberg lettuce
Pan/ Bread Yogur sabor/ Flavoured yoghurt

860,1Kcal - Prot:36,9g - Lip:38,5g - HC:90,0g AGS:9,3g - Azúcares:24,2g - Sal:3,3g

18

Crema de boniato/ Sweet potato soup
Pollo al ajillo/ Garlic chicken
Patatas dado/ Diced potatoes
Pan/ Bread Yogur sabor/ Flavoured yoghurt

794,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,6g - HC:101,3g AGS:7,0g - Azúcares:30,0g - Sal:2,0g

25

Coditos con champiñones y york/ Macaroni with mushrooms and cooked ham
Bacalao al ajoarriero/ Cod 'ajoarriero'
Ensalada de lechuga y maíz/ Lettuce and corn
Pan/ Bread Yogur sabor/ Flavoured yoghurt

639,0Kcal - Prot:31,9g - Lip:17,7g - HC:86,5g AGS:4,5g - Azúcares:25,0g - Sal:2,0g

5

Crema de calabaza/ Pumpkin soup
Filete de pollo a la plancha/ Roast chicken fillet
Arroz pilaf/ Pilaf rice
Pan/ Bread Fruta fresca/ Fresh fruit

573,1Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,9g - HC:69,5g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,8g

12

Lentejas con chorizo/ Lentils with chorizo
Tortilla francesa/ French omelette
Ensalada de lechuga y maíz/ Lettuce and corn
Pan/ Bread Fruta fresca/ Fresh fruit

626,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:24,7g - HC:65,7g AGS:5,9g - Azúcares:17,1g - Sal:2,4g

19

Arroz con salsa de tomate/ Rice with tomato sauce
Merluza en salsa de naranja/ Hake fillet with orange sauce
Ensalada de lechuga y remolacha/ Lettuce and beetroot
Pan/ Bread Fruta fresca/ Fresh fruit

630,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:21,3g - HC:85,1g AGS:4,2g - Azúcares:16,3g - Sal:1,9g

26

Sopa de cocido con fideos/ Stew with noodles
Cocido completo/ Mixed stew
Pan/ Bread Fruta fresca/ Fresh fruit

614,8Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,1g - HC:86,4g AGS:4,2g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g

6

Garbanzos estofados/ Chickpeas with potatoes
Merluza a la meniere/ Hake a la meniere with potato
Ensalada de tomate/ Tomato salad
Pan/ Bread Yogur sabor/ Flavoured yoghurt

628,3Kcal - Prot:30,9g - Lip:20,8g - HC:75,0g AGS:5,2g - Azúcares:24,6g - Sal:2,0g

13

Espirales al pesto/ Fusilli in pesto
Calamar rabas rebozadas/ Battered calamari rings
Ensalada de lechuga y tomate/ Lettuce and tomato
Pan/ Bread Yogur sabor/ Flavoured yoghurt

747,7Kcal - Prot:24,4g - Lip:32,6g - HC:87,4g AGS:7,5g - Azúcares:23,2g - Sal:3,0g

20

Garbanzos estofados/ Chickpeas with potatoes
Nuggets de pollo/ Chicken nuggets
Ensalada de lechuga y tomate/ Lettuce and tomato
Pan/ Bread Yogur sabor/ Flavoured yoghurt

754,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:30,9g - HC:88,5g AGS:7,2g - Azúcares:26,0g - Sal:2,4g

27

Paella de verduritas/ Baby vegetable paella
Empanadillas de atún/ Tuna pasties
Ensalada de lechuga y zanahoria/ Lettuce and carrots
Pan/ Bread Yogur sabor/ Flavoured yoghurt

846,0Kcal - Prot:25,0g - Lip:27,3g - HC:123,2g AGS:8,0g - Azúcares:28,5g - Sal:2,8g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>2</p> <p>Arroz con verduras Albóndigas de ternera con verduritas Fruta fresca y pan</p>	<p>3</p> <p>Tallarines con verduras al wok Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan</p>	<p>4</p> <p>Patatas asadas Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Arroz pilaf Fruta fresca y pan</p>	<p>6</p> <p>Garbanzos con verduras Merluza a la meniere con patata Ensalada de tomate Yogur sabor y pan</p>
<p>9</p> <p>Brócoli salteado con zanahoria Filete de merluza al horno Patatas dado Fruta fresca y pan</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan</p>	<p>11</p> <p>Arroz salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan</p>	<p>13</p> <p>Espirales al pesto Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor y pan</p>
<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con champiñones Fruta fresca y pan</p>	<p>17</p> <p><u>JORNADA ITALIANA</u> Espaguetis a la napolitana Fritatta Pan Natillas</p>	<p>18</p> <p>Crema de boniato Pollo al ajillo Patatas dado Yogur sabor y pan</p>	<p>19</p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan</p>	<p>20</p> <p>Garbanzos estofados Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor y pan</p>
<p>23</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de patata Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan</p>	<p>24</p> <p>Judías verdes con tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan</p>	<p>25</p> <p>Coditos salteados con champiñones Bacalao al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan</p>	<p>27</p> <p>Paella de verduritas Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan</p>
<p>30</p> <p>Patatas estofadas con verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan</p>	<p>31</p> <p>Tallarines con tomate Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan</p>			