

Kcal 852 — Prot (g) 45 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 91 Lunes 2 Espirales gratinadas 🍴 ⚠️ <i>Pasta au gratin</i> Pavo en salsa 🍴 <i>Turkey in sauce</i> Ensalada mixta 🍴 <i>Mixed salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴 🥛 <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 747 — Prot (g) 33 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 78 Martes 3 Crema de pueros y zanahorias <i>Cream of leeks and carrots</i> Abadejo en salsa verde 🍴 ☞ <i>Pollock in green sauce</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 738 — Prot (g) 34 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 69 Miércoles 4 Judías blancas guisadas <i>Stewed white beans</i> Huevos revueltos ☹️ <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴 <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍴 <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 747 — Prot (g) 36 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 69 Jueves 5 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Ragout de pollo 🍴 <i>Chicken Stew</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 892 — Prot (g) 37 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 101 Viernes 6 Paella valenciana con arroz integral <i>Valencian Paella</i> Bacalao guisado en salsa riojana 🍴 ☞ <i>Cod a la riojana</i> Ensalada de lechuga y cebolla 🍴 <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍴 <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 758 — Prot (g) 49 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 65 Lunes 9 Lentejas guisadas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Salmón a las finas hierbas ☞ <i>Salmon with fine herbs</i> Ensalada de lechuga y maíz 🍴 <i>Lettuce and corn salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴 🥛 <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 815 — Prot (g) 32 — Lip (g) 42 — H.C. (g) 72 Martes 10 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) <i>Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)</i> Albóndigas caseras guisadas <i>Homemade stewed meatballs</i> Patatas dadas <i>Cube potato</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 796 — Prot (g) 20 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 91 Miércoles 11 Tallarines al ajillo 🍴 ⚠️ <i>Garlic Pasta</i> Plato de verduras con revuelto de huevo 🍴 ☹️ <i>Patatouille with scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla 🍴 <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍴 <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 508 — Prot (g) 30 — Lip (g) 12 — H.C. (g) 63 Jueves 12 Sopa de ave con fideo integral 🍴 ⚠️ <i>Poultry soup</i> Cocido ECO sin cerdo <i>Complete cooking without pork</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 836 — Prot (g) 35 — Lip (g) 34 — H.C. (g) 93 Viernes 13 Arroz con pollo y verduras guisadas <i>Rice with chicken and stewed vegetables</i> Merluza enharinada en salsa de mantequilla y limón ☞ <i>Floured hake in butter and lemon sauce</i> Ensalada de lechuga y remolacha 🍴 <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍴 <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 830 — Prot (g) 34 — Lip (g) 42 — H.C. (g) 75 Lunes 16 Codditos a la napolitana <i>Cheese omelette</i> Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴 <i>Lettuce and carrot salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴 🥛 <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 842 — Prot (g) 33 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 94 Martes 17 Arroz integral con tomate <i>Brown rice with tomato</i> Abadejo a la andaluza 🍴 ☞ <i>Andalusian style pollock</i> Ensalada de lechuga y cebolla 🍴 <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 712 — Prot (g) 22 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 71 Miércoles 18 Judías verdes rehogadas con pimentón <i>Sautéed green beans with paprika</i> Hamburguesa de soja a la plancha 🍴 <i>Grilled soy burger</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍴 <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 653 — Prot (g) 30 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 65 Jueves 19 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i> Merluza al limón 🍴 ☞ <i>Hake with lemon</i> Ensalada de tomate y maíz 🍴 <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 758 — Prot (g) 40 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 68 Viernes 20 Judías pintas guisadas <i>Garlic chicken</i> Contramuslo de pollo al ajillo <i>Sliced chicken</i> Ensalada de tomate 🍴 <i>Sliced tomato salad side</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍴 <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 620 — Prot (g) 23 — Lip (g) 27 — H.C. (g) 66 Lunes 23 Coliflor al vapor con sofrito de ajo <i>Coliflower steamed with garlic oil</i> Patatas guisadas con pollo <i>Stewed potatoes with chicken</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas 🍴 <i>Lettuce, carrots and olive salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍴 🥛 <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 508 — Prot (g) 30 — Lip (g) 12 — H.C. (g) 63 Martes 24 Sopa de ave con fideo integral 🍴 ⚠️ <i>Poultry soup</i> Cocido ECO sin cerdo <i>Complete cooking without pork</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 878 — Prot (g) 38 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 97 Miércoles 25 Arroz guisado con verduras <i>Stewed rice with vegetables</i> Bonito guisado con tomate ☞ <i>Tuna with tomato</i> Ensalada de lechuga y tomate 🍴 <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍴 <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 791 — Prot (g) 29 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 93 Jueves 26 Lentejas con calabaza <i>Eggs villarroy</i> 🍴 ☹️ ⚠️ <i>Eggs villarroy</i> Ensalada de lechuga y cebolla 🍴 <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Viernes 27
Lunes 30	Martes 31	Miércoles	Jueves	Viernes