

Lunes

Espirales gratinadas 🍴 🥚 ⚠️
Pasta au gratin
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

1

Kcal 844 Prot 39 Lip 34 H.C. 92

Martes

Crema hortelana
Cream hortelana
Merluza a la plancha a las finas hierbas 🐟
Salmon with fine herbs
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

2

Kcal 646 Prot 28 Lip 27 H.C. 67

Miércoles

Judías pintas estofadas
Stewed pinto beans
Tortilla fr. de atún 🐟 🥚
Tuna omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit,wholemeal bread and water

3

Kcal 970 Prot 49 Lip 50 H.C. 69

Jueves

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de pollo 🍴
Chicken Stew
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit,wholemeal bread and water

4

Kcal 747 Prot 36 Lip 33 H.C. 69

Viernes

Paella ECO valenciana
Bacalao guisado en salsa riojana 🍴 🐟
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Yogur, pan integral y agua 🍏 🥛
Yogurt, wholemeal bread and water

5

Kcal 878 Prot 39 Lip 37 H.C. 95

FESTIVO

8

Crema de calabacín con picatostes 🍴
Cream of zucchini with croutons
Albóndigas guisadas 🍴 ⚠️
Stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

9

Kcal 820 Prot 24 Lip 38 H.C. 77

Macarrones integrales a la boloñesa 🍴
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla fr de calabacín 🥚
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y remolacha 🥗
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit,wholemeal bread and water

10

Kcal 982 Prot 34 Lip 54 H.C. 83

Judías verdes a la portuguesa
Portuguese green beans
Garbanzos con jamón
Chickpeas with ham
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Yogur, pan integral y agua 🍏 🥛
Yogurt, wholemeal bread and water

11

Kcal 745 Prot 33 Lip 33 H.C. 70

Arroz con pollo
Rice with chicken
Bonito guisado con tomate 🐟
Tuna with tomato
Ensalada de lechuga y tomate 🥗
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit,wholemeal bread and water

12

Kcal 918 Prot 43 Lip 39 H.C. 94

Fideúa de pollo 🍴 🐟
Fideua
Tortilla de queso 🥚 🥛
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

15

Kcal 863 Prot 37 Lip 40 H.C. 85

Lentejas guisadas
Stewed lentils
Abadejo a la andaluza 🍴 🐟
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit,wholemeal bread and water

16

Kcal 806 Prot 44 Lip 31 H.C. 79

Sopa de cocido 🍴 🥚
Stew soup
Cocido ECO completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

17

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza al limón 🍴 🐟
Hake with lemon
Ensalada de tomate y maíz 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur, pan integral y agua 🍏 🥛
Yogurt, wholemeal bread and water

18

Kcal 638 Prot 33 Lip 30 H.C. 55

Hamburguesa completa 🍴 ⚠️
Full burger
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Patatas chip
Chips Potatoes
Natillas, pan integral y agua 🍏 🥚 🥛
yogurt, wholemeal bread and water

19

Kcal 731 Prot 32 Lip 41 H.C. 56

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FESTIVO