

Lunes

FESTIVO

Martes

FESTIVO

Miércoles

FESTIVO

Jueves

FESTIVO

Viernes

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

1

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas con tomate
Meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 866 Prot 26 Lip 44 H.C. 70

2

Sopa de cocido con fideo integral  
Stew wholemeal soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 774 Prot 32 Lip 35 H.C. 83

12

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa ternera a la plancha
Grilled beef burger
Calabaza asada al romero
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
 
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 943 Prot 33 Lip 71 H.C. 39

13

Espirales integrales a la carbonara  
Spirals carbonara
Bacalao al horno 
Baked cod
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 660 Prot 35 Lip 35 H.C. 48

14

Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 715 Prot 25 Lip 36 H.C. 67

15

Arroz ECO tres delicias  
Rice three delights
Merluza a la vasca  
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 782 Prot 39 Lip 24 H.C. 98

16

Lentejas estofadas
Stewed lentils
Tortilla fr de calabacín 
Zucchini french omelette
Ensalada de tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 941 Prot 37 Lip 47 H.C. 82

19

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro a la jardinera 
Lean pork in the planter
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
 
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 641 Prot 39 Lip 24 H.C. 61

20

Paella de pollo
Chicken paella
Huevos revueltos 
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga y remolacha 
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 887 Prot 35 Lip 40 H.C. 91

21

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Cous Cous completo (cuscús, garbanzos, verduras y pollo)  
Traditional couscous with chicken, chickpeas, & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 857 Prot 30 Lip 26 H.C. 117

22

Macarrones integrales amatriciana  
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Supremas de merluza   
Hake supremes
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 874 Prot 26 Lip 39 H.C. 98

23

Judías pintas guisadas
Stewed beans
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 848 Prot 46 Lip 39 H.C. 68

26

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
 
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 771 Prot 35 Lip 31 H.C. 84

27

Patatas estofadas
Braised potatoes
Abadejo a la andaluza  
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 783 Prot 37 Lip 33 H.C. 77

28

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Tortilla de queso  
Cheese omelette
Ensalada de tomate 
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 739 Prot 38 Lip 29 H.C. 73

29

Espaguetis con tomate  
Spaghetti with tomato
Bonito encebollado 
Tuna with onions
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 985 Prot 41 Lip 48 H.C. 90

30

Coliflor al ajillo
Cauliflower with garlic
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 623 Prot 29 Lip 34 H.C. 46