



FELIZ DIA DE LA HISPANIDAD!
12 DE OCTUBRE

LUNES 6

Lentejas ECO con Boniato y Zanah ⚠️
BIO Lentils with sweet potato and carrots
Tortilla de Patata 🍳
Potato Omelette
Ens de Lechuga y Maíz 🍷
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
 717 Kcal. 34,57g Prot. 59,77g H.C. 34,48g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

MARTES 7

Crema de Puerros
Cream of Leeks
Bacalao con Tomate 🐟
Fish with Tomato
Patatas Fritas
French Fries
Yogur y pan integral 🍷 🍳
Yoghurt and whole bread
 571 Kcal. 30,87g Prot. 46,58g H.C. 27,48g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 1

Patatas con Magro
Stewed potatoes with lean meat
Bacalao a la Riojana 🐟
Cod to the Riojana
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Lettuce and Carrot Salad
F. de temporada y pan integral 🍷
Seasonal fruit and whole bread
 557 Kcal. 28,55g Prot. 57,87g H.C. 21,36g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pavo

JUEVES 2

Crema de Brócoli
Cream of Broccoli
Contramuslo al Ajillo
Garlic chicken
Patatas Fritas
French Fries
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and whole bread
 627 Kcal. 22,43g Prot. 52,047g H.C. 34,86g Lip.
SUGERENCIA CENA: Legumbre y Huevo

VIERNES 3

Coditos a la Napolitana 🍷 🍳
Pasta in Napolitana Sauce
Escalopines a la Plancha
Grilled pork scallops
Ens de Lechuga y Remolacha 🍷
Lettuce and red beet salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
 588 Kcal. 32,55g Prot. 48,76g H.C. 2615g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

LUNES 13

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 8

Judías Verdes Rehogadas
Steamed Green Beans
Pollo al Curry
Chicken to the Curry
Puré de Patata
Pure of Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
 576 Kcal. 24,99g Prot. 57,76g H.C. 25,77g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

JUEVES 9

Sopa de Cocido 🍷 🍳
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo
Chickpeas, vegetables and meat
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
 576 Kcal. 24,99g Prot. 57,76g H.C. 25,77g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Huevo

VIERNES 10

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tortilla de Atún 🍷 🐟
Tuna Omelette
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral 🍷
Seasonal fruit and whole bread
 750 Kcal. 30,68g Prot. 74,3g H.C. 35,05g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Lomo

MARTES 14

Espirales Pomodoro 🍷 🍳
Pasta in pomodoro sauce
Salmón a la Plancha 🐟
Grilled salmon
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
 708 Kcal. 33,59g Prot. 70,27g H.C. 30,85g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 15

Crema de Calabaza
Cream of Pumpkin
Jamoncitos de pollo al Limón
Lemon Chicken Legs
Patatas Panadera
Baking Potatoes
F. de temporada y pan integral 🍷
Seasonal fruit and whole bread
 583 Kcal. 21,69g Prot. 60,88g H.C. 24,99g Lip.
SUGERENCIA CENA: Legumbre y huevo

JUEVES 16

Arroz ECO con Tomate
BIO Rice in Tomato Sauce
Merluza a la Vasca 🐟 🍷 🍳
Hake to the Vasca
Ens de Lechuga y Maíz 🍷
Lettuce and Corn Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
 620 Kcal. 29,98g Prot. 79,64g H.C. 18,64g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pavo

VIERNES 17

Judías Blancas Estofadas
Stewed White Beans
Tortilla fr de Calabacín 🍷
French omelette with zucchini
Ensalada Mixta 🍷
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
 769 Kcal. 33,06g Prot. 58,71g H.C. 40,12g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

LUNES 20

Menestra Rehogada
Steamed Vegetables
Albóndigas con Tomate ⚠️
Meatballs with Tomato
Patatas Dado
Cube Potato
Yogur y pan integral 🍷 🍳
Yoghurt and whole bread
 679 Kcal. 23,08g Prot. 47,42g H.C. 37,14g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

MARTES 21

Arroz con Pollo y Verduras
Rice with Chicken and Vegetables
Tortilla de Atún 🍷 🐟
Tuna Omelette
Ensalada Mixta 🍷
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
 836 Kcal. 33,44g Prot. 76,97g H.C. 42,06g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 22

Crema de Calabacín
Cream of Zucchini
Garbanzos Salteados
Sautéed Chickpeas
Ens de Lechuga y Tomate 🍷
Lettuce and Tomato Salad
F. de temporada y pan integral 🍷
Seasonal fruit and whole bread
 534 Kcal. 18,17g Prot. 63,59g H.C. 19,6g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

JUEVES 23

Macarrones Integrales Amatriciana 🍷 🍳
Whole macaroni to the amatriciana
Supremes de Merluza 🐟 🍷 🍳 ⚠️
Hake Supreme
Ensalada verde 🍷
Green salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
 712 Kcal. 22g Prot. 79,37g H.C. 31,98g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pollo

VIERNES 24

Alubias ECO Guisadas
Stewed BIO white beans
Filete de Pollo a la Plancha
Grilled chicken
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
 603 Kcal. 31,49g Prot. 48,49g H.C. 28,4g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Huevo

LUNES 27

Arroz con Verduras
Whole rice with vegetables
Lomo a la Plancha
Grilled loin
Ensalada Mixta 🍷
Mixta Salad
Yogur y pan integral 🍷 🍳
Yoghurt and whole bread
 581 Kcal. 28,54g Prot. 62,5g H.C. 22,8g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Huevo

MARTES 28

Patatas Estofadas con Magro
Stewed Potatoes with meat
Merluza a la Andaluza 🐟 🍷
Battered Hake
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan 🍷
Seasonal fruit and bread
 628 Kcal. 27,58g Prot. 63g H.C. 27,41g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 29

Lentejas ECO con Verduras ⚠️
BIO Lentils with Vegetables
Tortilla de Queso 🍷 🍳
Omelette with Cheese
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral 🍷
Seasonal fruit and whole bread
 733 Kcal. 29,02g Prot. 71,41g H.C. 32,86g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Lomo

JUEVES 30

Crema de Zanahorias
Cream of Carrots
Salmón al Horno 🐟
Baked Salmon
Patatas Panadera
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan 🍷 🍳
Seasonal fruit and bread
 528 Kcal. 23,28g Prot. 56,37g H.C. 17,07g Lip.
SUGERENCIA CENA: Legumbre y Huevo

VIERNES 31

Pasta Terrorífica 🍷 🍳
Terrifying pasta
Dedos de Frankenstein
Frankenstein's fingers
Ens de lechuga y maíz 🍷
Lettuce and corn salad
Postre de Drácula
Dracula dessert
 556 Kcal. 24,89g Prot. 43,03g H.C. 30,7g Lip.
SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado