

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO 1

FESTIVO 2

FESTIVO 5

FESTIVO 6

FESTIVO 7

Arroz con tomate
Rice with tomato
Albóndigas caseras en salsa
Homemade meatballs in sauce
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 975 Prot 33 Lip 43 H.C. 109

Sopa de fideos
Noodle soup
Ternera con verduras
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 448 Prot 25 Lip 16 H.C. 54

Espinacas rehogadas con patatas
Spinach with potatoes
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Calabaza asada al romero
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water
Kcal 961 Prot 33 Lip 71 H.C. 43

Espirales con verduras
Pasta with vegetables
Salmón al horno
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 852 Prot 40 Lip 36 H.C. 86

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

Arroz ecológico con pollo
Bio Rice with chicken
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 779 Prot 36 Lip 26 H.C. 94

Patatas a la riojana
Tortilla francesa
Omelette
Ensalada de tomate y maíz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 777 Prot 30 Lip 36 H.C. 77

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro a la jardinera
Lean pork stew with vegetables
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water
Kcal 632 Prot 38 Lip 24 H.C. 59

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Cous Cous completo (quinua, verduras y pollo)
Traditional couscous with quinoa, chicken & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 571 Prot 18 Lip 25 H.C. 62

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
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 846 Prot 31 Lip 38 H.C. 91

Sopa de fideos
Noodle soup
Ternera con verduras
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 448 Prot 25 Lip 16 H.C. 54

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 823 Prot 35 Lip 33 H.C. 92

Arroz con verduras
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 769 Prot 34 Lip 30 H.C. 87

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Bonito guisado con tomate
Tuna with tomato
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 802 Prot 38 Lip 38 H.C. 70

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Tortilla de queso
Cheese omelette
Ensalada de tomate
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 650 Prot 25 Lip 35 H.C. 53

Espaguetis con tomate
Spaghetti with tomato
Abadejo a la andaluza
Andalusian style pollock
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 835 Prot 36 Lip 31 H.C. 97

Coliflor rebozada
Battered cauliflower
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 858 Prot 34 Lip 52 H.C. 60

Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot: Proteínas | Lip: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos)

Gluten Crustáceos Huevo u ovoproducto Pescado Cacahuete Soja Leche y derivados Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Moluscos Altramuz Dióxido de azufre y sulfitos Contiene trazas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO 1

FESTIVO 2

FESTIVO 5

FESTIVO 6

FESTIVO 7

Arroz con tomate
Rice with tomato
Albóndigas en salsa 🍴 ⚠️
Stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 975 Prot 25 Lip 39 H.C. 112

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

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

Espirales integrales con verduras
Pasta with vegetables
Salmón al horno ☞
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 643 Prot 33 Lip 35 H.C. 45

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

Arroz ecológico con pollo
Bio Rice with chicken
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 790 Prot 37 Lip 26 H.C. 96

Judías blancas estofadas
Braised white beans
Tortilla francesa ☞
Omelette
Ensalada de tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water
Kcal 877 Prot 42 Lip 40 H.C. 75

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

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

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
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 846 Prot 31 Lip 38 H.C. 91

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

Macarrones integrales amatriciana 🍴 ⚠️
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada ☞
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate 🍴
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 819 Prot 35 Lip 33 H.C. 88

Arroz con verduras
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 780 Prot 35 Lip 30 H.C. 89

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Bonito guisado con tomate ☞
Tuna with tomato
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 802 Prot 38 Lip 38 H.C. 70

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

Espaguetis con tomate 🍴 ⚠️
Spaghetti with tomato
Abadejo a la andaluza 🍴 ☞
Andalusian style pollock
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 835 Prot 36 Lip 31 H.C. 97

Coliflor rebozada 🍴 ☞
Battered cauliflower
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 858 Prot 34 Lip 52 H.C. 60

Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot: Proteínas | Lip: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos)

🍴 Gluten 🍴 Crustáceos ☞ Huevo u ovoproducto ☞ Pescado 🍴 Cacahuete 🍴 Soja 🍴 Leche y derivados Frutos secos 🍴 Apio 🍴 Mostaza 🍴 Sésamo 🍴 Moluscos 🍴 Altramuz 🍴 Dióxido de azufre y sulfitos ⚠️ Contiene trazas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO 1

FESTIVO 2

FESTIVO 5

FESTIVO 6

FESTIVO 7

Arroz con tomate
Rice with tomato
Albóndigas caseras en salsa
Homemade meatballs in sauce
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 975 Prot 33 Lip 43 H.C. 109

Sopa de cocido con fideos
Stew soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 774 Prot 32 Lip 35 H.C. 83

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled 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

Macarrones con verduras
Pasta with vegetables
Salmón al horno
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 847 Prot 40 Lip 36 H.C. 86

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

Arroz ecológico con pollo
Bio Rice with chicken
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 790 Prot 37 Lip 26 H.C. 96

Judías blancas estofadas
Braised white beans
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de tomate y maíz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 853 Prot 47 Lip 36 H.C. 74

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

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Cous Cous completo (quinua, garbanzos, verduras y pollo)
Traditional couscous with quinoa, chicken, chickpeas & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 653 Prot 23 Lip 26 H.C. 75

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Pavo a las finas hierbas
Turkey with fines herbes stew
Ensalada de lechuga y remolacha
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 834 Prot 35 Lip 33 H.C. 94

Sopa de cocido con fideos
Stew soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 774 Prot 32 Lip 35 H.C. 83

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 823 Prot 35 Lip 33 H.C. 92

Arroz con verduras
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 780 Prot 35 Lip 30 H.C. 89

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Bonito guisado con tomate
Tuna with tomato
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 802 Prot 38 Lip 38 H.C. 70

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Pavo en salsa
Turkey in sauce
Ensalada de tomate
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 657 Prot 44 Lip 14 H.C. 80

Espaguetis con tomate
Spaghetti with Tomato
Abadejo a la andaluza
Andalusian style pollock
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 835 Prot 36 Lip 31 H.C. 96

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

Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot: Proteínas | Lip: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos)

Gluten
 Crustáceos
 Huevo u ovoproducto
 Pescado
 Cacahuete
 Soja
 Leche y derivados
 Frutos secos
 Apio
 Mostaza
 Sésamo
 Moluscos
 Altramuz
 Dióxido de azufre y sulfitos
 Contiene trazas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO 1

FESTIVO 2

FESTIVO 5

FESTIVO 6

FESTIVO 7

Arroz con tomate
Rice with tomato
Albóndigas caseras en salsa
Homemade meatballs in sauce
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 975 Prot 33 Lip 43 H.C. 109

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

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled 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

Espirales integrales con verduras
Pasta with vegetables
Pavo en salsa
Turkey in sauce
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 574 Prot 31 Lip 25 H.C. 52

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

Arroz ecológico con pollo
Bio Rice with chicken
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 830 Prot 37 Lip 34 H.C. 91

Judías blancas estofadas
Braised white beans
Tortilla francesa
Omelette
Ensalada de tomate y maíz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 877 Prot 42 Lip 40 H.C. 75

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

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

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
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 846 Prot 31 Lip 38 H.C. 91

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

Macarrones integrales amatriciana
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Pavo a las finas hierbas
Turkey with fines herbes stew
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 750 Prot 34 Lip 29 H.C. 82

Arroz con verduras
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 780 Prot 35 Lip 30 H.C. 89

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Ragout de pollo
Chicken Stew
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 751 Prot 32 Lip 32 H.C. 78

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

Espaguetis con tomate
Spaghetti with tomato
Lomo al ajillo al horno
baked garlic pork loin
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 594 Prot 15 Lip 18 H.C. 86

Coliflor rebosada
Battered cauliflower
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 858 Prot 34 Lip 52 H.C. 60

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO 1

FESTIVO 2

FESTIVO 5

FESTIVO 6

FESTIVO 7

Arroz con tomate
Rice with tomato
 Albóndigas caseras en salsa
Homemade meatballs in sauce
 Patatas dado
Cube potato
 Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
 Kcal 975 Prot 33 Lip 43 H.C. 109

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

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
 Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
 Calabaza asada al romero
Roasted potatoes
 Y. Soja o fruta, pan y agua
soy yogurt or fruit, bread and water
 Kcal 970 Prot 31 Lip 70 H.C. 50

Espirales integrales con verduras
Pasta with vegetables
 Salmón al horno
Baked salmon
 Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
 Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
 Kcal 643 Prot 33 Lip 35 H.C. 45

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

Arroz ecológico con pollo
Bio Rice with chicken
 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 790 Prot 37 Lip 26 H.C. 96

Judías blancas estofadas
Braised white beans
 Tortilla francesa
Omelette
 Ensalada de tomate y maíz
Lettuce, tomatoes and corn salad
 Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
 Kcal 876 Prot 42 Lip 40 H.C. 75

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
 Magro a la jardinera
Lean pork in the planter
 Patatas asadas
Roasted potatoes
 Y. Soja o fruta, pan y agua
soy yogurt or fruit, bread and water
 Kcal 668 Prot 38 Lip 23 H.C. 72

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

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
 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 846 Prot 31 Lip 38 H.C. 91

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

Macarrones integrales amatriciana
Wholemeal macaroni to the amatriciana
 Merluza enharinada
Floured hake
 Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
 Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
 Kcal 819 Prot 35 Lip 33 H.C. 88

Arroz con verduras
Rice with vegetables
 Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Lettuce, tomatoes and corn salad
 Y. Soja o fruta, pan y agua
soy yogurt or fruit, bread and water
 Kcal 806 Prot 34 Lip 29 H.C. 100

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
 Bonito guisado con tomate
Tuna with tomato
 Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
 Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
 Kcal 802 Prot 38 Lip 38 H.C. 70

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
 Tortilla francesa
Omelette
 Ensalada de tomate
Sliced tomato salad side
 Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
 Kcal 687 Prot 36 Lip 24 H.C. 73

Espaguetis con tomate
Spaghetti with tomato
 Abadejo a la andaluza
Andalusian style pollock
 Zanahoria baby
Baby carrot
 Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
 Kcal 835 Prot 36 Lip 31 H.C. 96

Coliflor rebozada
Battered cauliflower
 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 858 Prot 34 Lip 52 H.C. 60

Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot: Proteínas | Lip: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos)

Gluten Crustáceos Huevo u ovoproducto Pescado Cacahuete Soja Leche y derivados Frutos secos Apio Mostaza Contiene trazas Sésamo Moluscos Altramuz Dióxido de azufre y sulfitos Contiene trazas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO 1

FESTIVO 2

FESTIVO 5

FESTIVO 6

FESTIVO 7

Arroz con tomate
Rice with tomato
Albóndigas caseras en salsa
Homemade meatballs in sauce
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 975 Prot 33 Lip 43 H.C. 109

Sopa de cocido con fideos
Stew soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 774 Prot 32 Lip 35 H.C. 83

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled 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

Macarrones con verduras
Pasta with vegetables
Salmón al horno
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 847 Prot 40 Lip 36 H.C. 86

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

Arroz ecológico con pollo
Bio Rice with chicken
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 790 Prot 37 Lip 26 H.C. 96

Judías blancas estofadas
Braised white beans
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de tomate y maíz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 853 Prot 47 Lip 36 H.C. 74

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

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Cous Cous completo (quinua, garbanzos, verduras y pollo)
Traditional couscous with quinoa, chicken, chickpeas & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 653 Prot 23 Lip 26 H.C. 75

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Pavo a las finas hierbas
Turkey with fines herbes stew
Ensalada de lechuga y remolacha
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 834 Prot 35 Lip 33 H.C. 94

Sopa de cocido con fideos
Stew soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 774 Prot 32 Lip 35 H.C. 83

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 823 Prot 35 Lip 33 H.C. 92

Arroz con verduras
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 780 Prot 35 Lip 30 H.C. 89

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Bonito guisado con tomate
Tuna with tomato
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 802 Prot 38 Lip 38 H.C. 70

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Pavo en salsa
Turkey in sauce
Ensalada de tomate
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 657 Prot 44 Lip 14 H.C. 80

Espaguetis con tomate
Spaghetti with Tomato
Abadejo a la andaluza
Andalusian style pollock
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 835 Prot 36 Lip 31 H.C. 96

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

Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot: Proteínas | Lip: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos)

Gluten
 Crustáceos
 Huevo u ovoproducto
 Pescado
 Cacahuete
 Soja
 Leche y derivados
 Frutos secos
 Apio
 Mostaza
 Sésamo
 Moluscos
 Altramuz
 Dióxido de azufre y sulfitos
 Contiene trazas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO 1

FESTIVO 2

FESTIVO 5

FESTIVO 6

FESTIVO 7

Arroz con tomate
Rice with tomato
Albóndigas caseras en salsa
Homemade meatballs in sauce
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 975 Prot 33 Lip 43 H.C. 109

Sopa de fideos
Noodle soup
Ternera con verduras
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 448 Prot 25 Lip 16 H.C. 54

Espinacas rehogadas con patatas
Spinach with potatoes
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Calabaza asada al romero
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water
Kcal 961 Prot 33 Lip 71 H.C. 43

Espirales con verduras
Pasta with vegetables
Salmón al horno
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 852 Prot 40 Lip 36 H.C. 86

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

Arroz ecológico con pollo
Bio Rice with chicken
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 779 Prot 36 Lip 26 H.C. 94

Patatas a la riojana
Tortilla francesa
Omelette
Ensalada de tomate y maíz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 777 Prot 30 Lip 36 H.C. 77

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro a la jardinera
Lean pork stew with vegetables
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water
Kcal 632 Prot 38 Lip 24 H.C. 59

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Cous Cous completo (quinua, verduras y pollo)
Traditional couscous with quinoa, chicken & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 571 Prot 18 Lip 25 H.C. 62

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
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 846 Prot 31 Lip 38 H.C. 91

Sopa de fideos
Noodle soup
Ternera con verduras
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 448 Prot 25 Lip 16 H.C. 54

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 823 Prot 35 Lip 33 H.C. 92

Arroz con verduras
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 769 Prot 34 Lip 30 H.C. 87

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Bonito guisado con tomate
Tuna with tomato
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 802 Prot 38 Lip 38 H.C. 70

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Tortilla de queso
Cheese omelette
Ensalada de tomate
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water
Kcal 650 Prot 25 Lip 35 H.C. 53

Espaguetis con tomate
Spaghetti with tomato
Abadejo a la andaluza
Andalusian style pollock
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 835 Prot 36 Lip 31 H.C. 97

Coliflor rebozada
Battered cauliflower
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 858 Prot 34 Lip 52 H.C. 60

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO 1

FESTIVO 2

FESTIVO 5

FESTIVO 6

FESTIVO 7

Arroz con tomate
Rice with tomato
Albóndigas caseras en salsa
Homemade meatballs in sauce
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 923 Prot 30 Lip 44 H.C. 98

Sopa de cocido con fideos
Stew soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 730 Prot 30 Lip 36 H.C. 70

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Calabaza asada al romero
Roasted potatoes
Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍴
Plain yogurt, gluten-free bread and water

12

Kcal 899 Prot 31 Lip 73 H.C. 26

Macarrones con verduras
Pasta with vegetables
Salmón al horno 🐟
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

13

Kcal 796 Prot 37 Lip 37 H.C. 75

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

14

Kcal 671 Prot 23 Lip 38 H.C. 54

Arroz ecológico con pollo
Bio Rice with chicken
Merluza a la vasca 🐟
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

15

Kcal 728 Prot 33 Lip 28 H.C. 83

Judías blancas estofadas
Braised white beans
Tortilla francesa 🍳
Omelette
Ensalada de tomate y maíz 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

16

Kcal 832 Prot 40 Lip 42 H.C. 63

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro a la jardinera
Lean pork stew with vegetables
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍴
Plain yogurt, gluten-free bread and water

19

Kcal 588 Prot 36 Lip 26 H.C. 47

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

20

Kcal 609 Prot 21 Lip 28 H.C. 62

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Huevos revueltos 🍳
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga y remolacha 🥗
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

21

Kcal 794 Prot 28 Lip 39 H.C. 80

Sopa de cocido con fideos
Stew soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

22

Kcal 730 Prot 30 Lip 36 H.C. 70

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada 🐟
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate 🥗
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

23

Kcal 772 Prot 32 Lip 34 H.C. 81

Arroz con verduras
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, pan sin gluten y agua 🍴
Plain yogurt, gluten-free bread and water

26

Kcal 736 Prot 33 Lip 32 H.C. 76

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Bonito guisado con tomate 🐟
Tuna with tomato
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

27

Kcal 751 Prot 35 Lip 40 H.C. 59

Garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
Tortilla de queso 🍳
Cheese omelette
Ensalada de tomate 🥗
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

28

Kcal 760 Prot 34 Lip 40 H.C. 57

Espaguetis con tomate
Spaghetti with Tomato
Abadejo a la andaluza 🐟
Andalusian style pollock
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

29

Kcal 784 Prot 33 Lip 32 H.C. 85

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 🍴

30

Kcal 579 Prot 27 Lip 35 H.C. 33

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO 1

FESTIVO 2

FESTIVO 5

FESTIVO 6

FESTIVO 7

Arroz con tomate
Rice with tomato
Albóndigas en salsa 🍴 ⚠️
Stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 975 Prot 25 Lip 39 H.C. 112

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

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

Espirales integrales con verduras
Pasta with vegetables
Salmón al horno ☞
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 643 Prot 33 Lip 35 H.C. 45

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

Arroz ecológico con pollo
Bio Rice with chicken
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 790 Prot 37 Lip 26 H.C. 96

Judías blancas estofadas
Braised white beans
Tortilla francesa ☞
Omelette
Ensalada de tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water
Kcal 877 Prot 42 Lip 40 H.C. 75

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

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

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
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 846 Prot 31 Lip 38 H.C. 91

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

Macarrones integrales amatriciana 🍴 ⚠️
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada ☞
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate 🍴
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 819 Prot 35 Lip 33 H.C. 88

Arroz con verduras
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 780 Prot 35 Lip 30 H.C. 89

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Bonito guisado con tomate ☞
Tuna with tomato
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 802 Prot 38 Lip 38 H.C. 70

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

Espaguetis con tomate 🍴 ⚠️
Spaghetti with tomato
Abadejo a la andaluza 🍴 ☞
Andalusian style pollock
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water
Kcal 835 Prot 36 Lip 31 H.C. 97

Coliflor rebozada 🍴 ☞
Battered cauliflower
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 858 Prot 34 Lip 52 H.C. 60

Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot: Proteínas | Lip: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos)

🍴 Gluten 🍴 Crustáceos ☞ Huevo u ovoproducto ☞ Pescado 🍴 Cacahuete 🍴 Soja 🍴 Leche y derivados Frutos secos 🍴 Apio 🍴 Mostaza 🍴 Sésamo 🍴 Moluscos 🍴 Altramuz 🍴 Dióxido de azufre y sulfitos ⚠️ Contiene trazas