

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2026 TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Bolognese pasta spirals with say bolognese Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2	3 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan Lentils with chorizo sausage Baked hamburger with mashed potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral Spaghetti with garlic with wheat pasta Ham omelette with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral Seafaring paella Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Andalusian style haddock with fresh salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1	10 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
12 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Ham croquettes with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.754/898 GT:41 GS:8 HC:109 AZ:15 PROT:22 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2	17 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	18 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetables lentils Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Neapolitan rice Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with meat Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan Pumpkin soup (eco.) Macaroni with say bolognese Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral Vegetables lentils Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral Steamed vegetables Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and wholemeal bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan Rice with lean pork Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1	31 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

5

Lentejas a la jardinera
Hamburguesa al horno con ensalada
Yogur desnatado y pan
Vegetables lentils
Baked hamburger with salad
Low-fat yoghurt and bread

VE:2.436/583 GT:14 GS:4 HC:90 AZ:9 PROT:32 SAL:2

6

Espaguetis al ajillo con **pasta integral**
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y **pan integral**
Spaghetti with garlic with **wheat pasta**
Ham omelette with lettuce salad with onion
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3

7

Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Homemade garden cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

1

Sopa casera de cocido
Cocido completo (sin cerdo)
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without pork)
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.866/686 GT:21 GS:8 HC:90 AZ:26 PROT:37 SAL:1

2

Salteado de judías verdes
Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja
Fruta y pan
Sauteed green beans
Bolognese pasta spirals with say bolognese
Fruit and bread

VE:3.343/800 GT:14 GS:1 HC:138 AZ:35 PROT:31 SAL:1

9

DIA DE LA HISPANIDAD

Potaje de alubias rojas a la cubana
Abadejo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada
Fruta y pan
Cuban-style red bean stew
Grilled haddock with *ensalada de zanahoria rallada*
Fruit and bread

VE:2.297/550 GT:11 GS:1 HC:92 AZ:32 PROT:39 SAL:2

12

FESTIVO

13

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Yogur desnatado y **pan integral**
Rice with tomato sauce
Chicken breast with fresh lettuce salad with tomato
Low-fat yoghurt and **wholemeal bread**

VE:2.483/594 GT:9 GS:0 HC:86 AZ:8 PROT:41 SAL:1

14

Crema de calabacín (eco.)
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruta y pan
Courgette cream (eco.)
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruit and bread

VE:2.880/689 GT:14 GS:2 HC:111 AZ:33 PROT:28 SAL:1

15

Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Filete de merluza a la plancha con champiñones salteados
Fruta (eco.) y **pan integral**
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Grilled hake with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.490/596 GT:9 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:33 SAL:2

16

Alubias guisadas con verduras
Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stewed beans with vegetables
Scrambled eggs with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.983/714 GT:18 GS:2 HC:110 AZ:29 PROT:38 SAL:2

19

Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur desnatado y pan
Vegetables lentils
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Low-fat yoghurt and bread

VE:3.056/731 GT:25 GS:5 HC:92 AZ:10 PROT:33 SAL:1

20

Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con zanahoria rallada
Fruta y **pan integral**
Napolitan rice
French omelette with grated carrot
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.945/704 GT:17 GS:3 HC:114 AZ:25 PROT:25 SAL:1

21

Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Sautéed broccoli
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

22

Sopa casera de cocido con **pasta integral**
Cocido completo (sin cerdo)
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup with **wheat pasta**
Full course "cocido" stew (without pork)
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.301/790 GT:21 GS:8 HC:112 AZ:26 PROT:41 SAL:1

23

Patatas guisadas
Rape a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Stewed potatoes
Grilled monkfish with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:2.430/581 GT:6 GS:1 HC:92 AZ:26 PROT:42 SAL:2

26

Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Macarrones con boloñesa de soja
Yogur desnatado y pan
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni with say bolognese
Low-fat yoghurt and bread

VE:2.816/674 GT:12 GS:1 HC:107 AZ:23 PROT:31 SAL:1

27

Lentejas a la campesina
Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso
Fruta y **pan integral**
Vegetables lentils
Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3

28

Sopa casera de fideos con **pasta integral**
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with **wheat pasta**
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1

29

Panaché de verduras
Albóndigas con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y **pan integral**
Steamed vegetables
Meatballs with lettuce & carrot
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.892/931 GT:44 GS:10 HC:104 AZ:40 PROT:34 SAL:1

30

Arroz con salsa de tomate
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.335/798 GT:22 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:33 SAL:1

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta y pan (sin gluten) Bacon and green bean stir fry Spiral pasta (gluten free) with say bolognese Fruit and bread (gluten free) VE:2.735/654 GT:14 GS:3 HC:117 AZ:35 PROT:23 SAL:2
5 Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan (sin gluten) Carrot cream Baked hamburger with mashed potatoes Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.625/628 GT:29 GS:11 HC:72 AZ:16 PROT:28 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta (sin gluten) Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan (sin gluten) Spaghetti with garlic with pasta (gluten free) Ham omelette with lettuce salad with onion Fruit and bread (gluten free) VE:3.408/815 GT:29 GS:6 HC:116 AZ:32 PROT:27 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:2.711/649 GT:34 GS:7 HC:76 AZ:28 PROT:20 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan (sin gluten) Seafaring paella Stewed chickpeas Fruit and bread (gluten free) VE:3.824/915 GT:14 GS:3 HC:141 AZ:31 PROT:25 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Alubias guisadas Abadejo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Stewed beans Grilled haddock with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.008/720 GT:22 GS:4 HC:104 AZ:28 PROT:43 SAL:3
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.116/746 GT:27 GS:9 HC:91 AZ:9 PROT:35 SAL:1	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes (sin gluten) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) with croutons Chicken breast with lettuce and carrot salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.763/661 GT:24 GS:4 HC:82 AZ:29 PROT:32 SAL:1	15 Macarrones (sin gluten) napolitana Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Napolitan macaroni (gluten free) Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free) VE:3.073/735 GT:18 GS:3 HC:106 AZ:20 PROT:41 SAL:1	16 Alubias guisadas con verduras Tortilla francesa con queso gratinado con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stewed beans with vegetables French omelette with gratin cheese with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:2.666/638 GT:19 GS:3 HC:107 AZ:28 PROT:23 SAL:1
19 Crema casera de la huerta Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Homemade garden cream Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.973/711 GT:43 GS:11 HC:58 AZ:14 PROT:28 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Omelette with chorizo sausage with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.131/749 GT:22 GS:4 HC:117 AZ:24 PROT:24 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed broccoli Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:2.437/583 GT:20 GS:5 HC:80 AZ:28 PROT:24 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" soup with pasta (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:3.645/872 GT:32 GS:10 HC:116 AZ:35 PROT:35 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with meat Grilled monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread (gluten free) VE:2.505/599 GT:11 GS:3 HC:88 AZ:24 PROT:43 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones (sin gluten) con boloñesa de soja Yogur y pan (sin gluten) Pumpkin soup (eco.) Macaroni (gluten free) with say bolognese Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.962/709 GT:29 GS:7 HC:86 AZ:32 PROT:22 SAL:2	27 Crema casera de la huerta Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan (sin gluten) Homemade garden cream Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and bread (gluten free) VE:2.788/667 GT:31 GS:7 HC:88 AZ:29 PROT:13 SAL:3	28 Sopa casera (sin gluten) Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Homemade soup (gluten free) Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.061/493 GT:11 GS:2 HC:76 AZ:23 PROT:26 SAL:3	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Steamed vegetables Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:4.993/1.194 GT:65 GS:16 HC:117 AZ:42 PROT:37 SAL:2	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with lean pork Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free) VE:3.413/816 GT:26 GS:5 HC:112 AZ:26 PROT:35 SAL:2

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Bolognese pasta spirals Fruit and bread VE:2.773/663 GT:9 GS:1 HC:125 AZ:30 PROT:24 SAL:1
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan Lentils with chorizo sausage Baked hamburger with mashed potatoes Yoghurt and bread VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral Spaghetti with garlic with wheat pasta Ham omelette with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral Seafaring paella Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Andalusian style haddock with fresh salad with olives Fruit and bread VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Ham croquettes with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and wholemeal bread VE:3.754/898 GT:41 GS:8 HC:109 AZ:15 PROT:22 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons Chicken breast with ensalada de zanahoria rallada Fruit and bread VE:2.335/559 GT:13 GS:1 HC:79 AZ:29 PROT:33 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetables lentils Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot Yoghurt and bread VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Napolitan rice Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with meat Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con salsa boloñesa Yogur y pan Pumpkin soup (eco.) Macaroni with bolognese sauce Yoghurt and bread VE:2.812/673 GT:18 GS:4 HC:103 AZ:16 PROT:26 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral Vegetables lentils Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral Steamed vegetables Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with lean pork Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.993/716 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:36 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Pasta (without egg) with say bolognese Fruit and bread VE:2.857/683 GT:16 GS:2 HC:110 AZ:47 PROT:23 SAL:1
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan Lentils with chorizo sausage Baked hamburger with mashed potatoes Yoghurt and bread VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2	6 Espaguetis (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral Spaghetti with tomatoes (without egg) Grilled tenderloin with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread VE:4.338/1.038 GT:49 GS:10 HC:114 AZ:27 PROT:41 SAL:1	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral Seafaring paella Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Andalusian style haddock with fresh salad with olives Fruit and bread VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and wholemeal bread VE:2.918/698 GT:22 GS:7 HC:86 AZ:8 PROT:36 SAL:1	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruit and bread VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (sin huevo) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral Macaroni (without egg) with pomodoro sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:3.042/728 GT:13 GS:1 HC:110 AZ:17 PROT:41 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Chicken breast with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.046/729 GT:16 GS:1 HC:109 AZ:29 PROT:48 SAL:1
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetables lentils Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot Yoghurt and bread VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Estofado de pavo a la jardinera con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Napolitan rice Turkey & vegetable stew with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:3.271/783 GT:20 GS:4 HC:118 AZ:24 PROT:32 SAL:1	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup with pasta (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:3.447/825 GT:27 GS:8 HC:111 AZ:34 PROT:37 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with meat Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja Yogur y pan Pumpkin soup (eco.) Pasta (without egg) with say bolognese Yoghurt and bread VE:2.895/693 GT:24 GS:5 HC:88 AZ:33 PROT:24 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Lomo a la plancha con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral Vegetables lentils Grilled tenderloin with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread VE:2.920/699 GT:19 GS:6 HC:101 AZ:23 PROT:30 SAL:2	28 Sopa casera de fideos con pasta (sin huevo) Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Noodle soup with pasta (without egg) Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.479/593 GT:11 GS:1 HC:92 AZ:33 PROT:32 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral Steamed vegetables Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with lean pork Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

No huevo/ No frutos secos

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

5

Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa al horno con puré de patatas
Yogur y pan
Lentils with chorizo sausage
Baked hamburger with mashed potatoes
Yoghurt and bread

VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2

6

Espaguetis (sin huevo) con tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y pan integral
Spaghetti with tomatoes (without egg)
Grilled tenderloin with lettuce salad with onion
Fruit and wholemeal bread

VE:4.338/1.038 GT:49 GS:10 HC:114 AZ:27 PROT:41 SAL:1

7

Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Homemade garden cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

1

Sopa casera de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:2.993/716 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:36 SAL:1

2

Salteado de judías verdes con bacon
Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa
Fruta y pan
Bacon and green bean stir fry
Pasta (without egg) with bolognese sauce
Fruit and bread

VE:2.744/656 GT:18 GS:2 HC:106 AZ:40 PROT:20 SAL:1

12

FESTIVO

13

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Yogur y pan integral
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato
Yoghurt and wholemeal bread

VE:2.918/698 GT:22 GS:7 HC:86 AZ:8 PROT:36 SAL:1

14

Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Estofado de pavo al ajillo con ensalada de zanahoria rallada
Fruta y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Turkey stew with garlic with ensalada de zanahoria rallada
Fruit and bread

VE:2.499/598 GT:14 GS:2 HC:82 AZ:32 PROT:37 SAL:1

15

Macarrones (sin huevo) con salsa pomodoro
Merluza a la bilbaína con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral
Macaroni (without egg) with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:3.042/728 GT:13 GS:1 HC:110 AZ:17 PROT:41 SAL:2

16

Alubias guisadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stewed beans with vegetables
Chicken breast with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.046/729 GT:16 GS:1 HC:109 AZ:29 PROT:48 SAL:1

19

Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur y pan
Vegetables lentils
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Yoghurt and bread

VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1

20

Arroz a la napolitana
Estofado de pavo a la jardinera con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan integral
Napolitan rice
Turkey & vegetable stew with fresh salad with olives
Fruit and wholemeal bread

VE:3.271/783 GT:20 GS:4 HC:118 AZ:24 PROT:32 SAL:1

21

Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Sautéed broccoli
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

22

Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup with pasta (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:3.447/825 GT:27 GS:8 HC:111 AZ:34 PROT:37 SAL:2

23

Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Stewed potatoes with meat
Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2

26

Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa
Yogur y pan
Pumpkin soup (eco.)
Pasta (without egg) with bolognese sauce
Yoghurt and bread

VE:2.783/666 GT:27 GS:5 HC:84 AZ:26 PROT:21 SAL:1

27

Lentejas a la campesina
Lomo a la plancha con ensalada fresca con queso
Fruta y pan integral
Vegetables lentils
Grilled tenderloin with lettuce & cheese
Fruit and wholemeal bread

VE:2.920/699 GT:19 GS:6 HC:101 AZ:23 PROT:30 SAL:2

28

Sopa casera de fideos con pasta (sin huevo)
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with pasta (without egg)
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.479/593 GT:11 GS:1 HC:92 AZ:33 PROT:32 SAL:1

29

Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y pan integral
Steamed vegetables
Meatballs hortelana with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1

30

Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with lean pork
Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

No huevo/ No PLV

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

5

Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Yogur de soja y pan
Lentils with chorizo sausage
Baked hamburger with french fries
Soya yoghurt and bread

VE:3.869/926 GT:39 GS:7 HC:107 AZ:5 PROT:38 SAL:2

6

Espaguetis (sin huevo) con tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y pan integral
Spaghetti with tomatoes (without egg)
Grilled tenderloin with lettuce salad with onion
Fruit and wholemeal bread

VE:4.338/1.038 GT:49 GS:10 HC:114 AZ:27 PROT:41 SAL:1

7

Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Homemade garden cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

1

Sopa casera de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:2.993/716 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:36 SAL:1

2

Salteado de judías verdes con bacon
Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja
Fruta y pan
Bacon and green bean stir fry
Pasta (without egg) with say bolognese
Fruit and bread

VE:2.857/683 GT:16 GS:2 HC:110 AZ:47 PROT:23 SAL:1

12

FESTIVO

13

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Yogur de soja y pan integral
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato
Soya yoghurt and wholemeal bread

VE:2.864/685 GT:20 GS:4 HC:83 AZ:2 PROT:37 SAL:1

14

Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruta y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruit and bread

VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1

15

Macarrones (sin huevo) con salsa pomodoro
Merluza a la bilbaína con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral
Macaroni (without egg) with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:3.042/728 GT:13 GS:1 HC:110 AZ:17 PROT:41 SAL:2

16

Alubias guisadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stewed beans with vegetables
Chicken breast with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.046/729 GT:16 GS:1 HC:109 AZ:29 PROT:48 SAL:1

19

Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur de soja y pan
Vegetables lentils
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Soya yoghurt and bread

VE:3.110/744 GT:27 GS:5 HC:89 AZ:5 PROT:32 SAL:1

20

Arroz a la napolitana
Estofado de pavo a la jardinera con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan integral
Napolitan rice
Turkey & vegetable stew with fresh salad with olives
Fruit and wholemeal bread

VE:3.271/783 GT:20 GS:4 HC:118 AZ:24 PROT:32 SAL:1

21

Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Sautéed broccoli
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

22

Sopa casera de cocido con pasta (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup with pasta (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:3.447/825 GT:27 GS:8 HC:111 AZ:34 PROT:37 SAL:2

23

Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Stewed potatoes with meat
Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2

26

Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja
Yogur de soja y pan
Pumpkin soup (eco.)
Pasta (without egg) with say bolognese
Soya yoghurt and bread

VE:2.841/680 GT:22 GS:2 HC:85 AZ:27 PROT:25 SAL:1

27

Lentejas a la campesina
Lomo a la plancha con ensalada fresca con zanahoria rallada
Fruta y pan integral
Vegetables lentils
Grilled tenderloin with lettuce and carrot salad
Fruit and wholemeal bread

VE:3.062/733 GT:21 GS:5 HC:105 AZ:25 PROT:31 SAL:1

28

Sopa casera de fideos con pasta (sin huevo)
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with pasta (without egg)
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.479/593 GT:11 GS:1 HC:92 AZ:33 PROT:32 SAL:1

29

Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y pan integral
Steamed vegetables
Meatballs hortelana with diced potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1

30

Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with lean pork
Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

5

Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Yogur de soja y pan
Lentils with chorizo sausage
Baked hamburger with french fries
Soya yoghurt and bread

VE:3.869/926 GT:39 GS:7 HC:107 AZ:5 PROT:38 SAL:2

6

Espaguetis al ajillo con **pasta integral**
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y **pan integral**
Spaghetti with garlic with **wheat pasta**
Ham omelette with lettuce salad with onion
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3

7

Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Homemade garden cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

1

Sopa casera de cocido
Cocido completo
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1

2

Salteado de judías verdes con bacon
Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja
Fruta y pan
Bacon and green bean stir fry
Bolognese pasta spirals with say bolognese
Fruit and bread

VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2

9

DIA DE LA HISPANIDAD
Potaje de alubias rojas a la cubana
Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Cuban-style red bean stew
Andalusian style haddock with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1

12

FESTIVO

13

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Yogur de soja y **pan integral**
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato
Soya yoghurt and **wholemeal bread**

VE:2.864/685 GT:20 GS:4 HC:83 AZ:2 PROT:37 SAL:1

14

Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruta y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruit and bread

VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1

15

Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Merluza a la bilbaína con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2

16

Alubias guisadas con verduras
Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stewed beans with vegetables
Scrambled eggs with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.983/714 GT:18 GS:2 HC:110 AZ:29 PROT:38 SAL:2

19

Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur de soja y pan
Vegetables lentils
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Soya yoghurt and bread

VE:3.110/744 GT:27 GS:5 HC:89 AZ:5 PROT:32 SAL:1

20

Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con chorizo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y **pan integral**
Napolitan rice
Omelette with chorizo sausage with fresh salad with olives
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.933/702 GT:17 GS:2 HC:112 AZ:23 PROT:25 SAL:2

21

Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Sautéed broccoli
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

22

Sopa casera de cocido con **pasta integral**
Cocido completo
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup with **wheat pasta**
Full course "cocido" stew
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2

23

Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Stewed potatoes with meat
Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2

26

Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Macarrones con boloñesa de soja
Yogur de soja y pan
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni with say bolognese
Soya yoghurt and bread

VE:2.870/687 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:17 PROT:30 SAL:1

27

Lentejas a la campesina
Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con zanahoria rallada
Fruta y **pan integral**
Vegetables lentils
Homemade zucchini omelet with lettuce and carrot salad
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.990/715 GT:19 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:16 SAL:2

28

Sopa casera de fideos con **pasta integral**
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with **wheat pasta**
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1

29

Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y **pan integral**
Steamed vegetables
Meatballs hortelana with diced potatoes
Fruit and **wholemeal bread**

VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1

30

Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with lean pork
Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

5
Crema de zanahoria
Hamburguesa casera con puré de patatas
Yogur y pan
Carrot cream
Homemade hamburger with mashed potatoes
Yoghurt and bread

VE:2.558/612 GT:24 GS:9 HC:74 AZ:17 PROT:30 SAL:2

6
Espaguetis al ajillo con **pasta integral**
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y **pan integral**
Spaghetti with garlic with **wheat pasta**
Ham omelette with lettuce salad with onion
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3

7
Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Homemade garden cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

1
Sopa de pasta
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada
Fruta y **pan integral**
Pasta soup
Chicken breast with *ensalada de zanahoria rallada*
Fruit and **wholemeal bread**

VE:1.869/447 GT:5 GS:0 HC:71 AZ:27 PROT:33 SAL:1

2
Crema casera de la huerta
Espirales a la boloñesa con salsa boloñesa
Fruta y pan
Homemade garden cream
Bolognese pasta spirals with bolognese sauce
Fruit and bread

VE:3.256/779 GT:17 GS:1 HC:135 AZ:30 PROT:27 SAL:1

12
FESTIVO

13
Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Yogur y **pan integral**
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato
Yoghurt and **wholemeal bread**

VE:2.918/698 GT:22 GS:7 HC:86 AZ:8 PROT:36 SAL:1

14
Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria rallada
Fruta y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Chicken breast with *ensalada de zanahoria rallada*
Fruit and bread

VE:2.335/559 GT:13 GS:1 HC:79 AZ:29 PROT:33 SAL:1

15 **Macarrones (integrales) con salsa pomodoro**
Merluza a la bilbaína con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Bilbain's style hake with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2

16
Salteado de verduras asadas
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Salteado de verduras asadas
Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.142/512 GT:16 GS:2 HC:75 AZ:30 PROT:21 SAL:2

19
Crema casera de la huerta
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur y pan
Homemade garden cream
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Yoghurt and bread

VE:2.906/695 GT:38 GS:9 HC:60 AZ:15 PROT:30 SAL:1

20
Arroz a la napolitana
Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y **pan integral**
Napolitan rice
Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2

21
Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Sautéed broccoli
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

22
Sopa de pasta
Estofado de pavo al ajillo con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y **pan integral**
Pasta soup
Turkey stew with garlic with lettuce & carrot
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.224/532 GT:13 GS:2 HC:75 AZ:28 PROT:37 SAL:1

23
Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Stewed potatoes with meat
Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2

26
Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Macarrones con salsa boloñesa
Yogur y pan
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni with bolognese sauce
Yoghurt and bread

VE:2.812/673 GT:18 GS:4 HC:103 AZ:16 PROT:26 SAL:1

27
Crema casera de la huerta
Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso
Fruta y **pan integral**
Homemade garden cream
Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.590/620 GT:26 GS:5 HC:83 AZ:28 PROT:14 SAL:2

28
Sopa casera de fideos con **pasta integral**
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with **wheat pasta**
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1

29
Salteado de verduras asadas
Albóndigas con patatas dado
Fruta y **pan integral**
Salteado de verduras asadas
Meatballs with diced potatoes
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.444/824 GT:42 GS:11 HC:84 AZ:28 PROT:29 SAL:2

30
Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with lean pork
Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Bolognese pasta spirals with say bolognese Fruit and bread VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2
5 Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan Carrot cream Baked hamburger with mashed potatoes Yoghurt and bread VE:2.558/612 GT:24 GS:9 HC:74 AZ:17 PROT:30 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral Spaghetti with garlic with wheat pasta Ham omelette with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral Seafaring paella Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Andalusian style haddock with fresh salad with olives Fruit and bread VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Ham croquettes with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and wholemeal bread VE:3.754/898 GT:41 GS:8 HC:109 AZ:15 PROT:22 SAL:2	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruit and bread VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2
19 Crema casera de la huerta Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan Homemade garden cream Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot Yoghurt and bread VE:2.906/695 GT:38 GS:9 HC:60 AZ:15 PROT:30 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Napolitan rice Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with meat Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan Pumpkin soup (eco.) Macaroni with say bolognese Yoghurt and bread VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1	27 Crema casera de la huerta Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral Homemade garden cream Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread VE:2.590/620 GT:26 GS:5 HC:83 AZ:28 PROT:14 SAL:2	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral Steamed vegetables Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with lean pork Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.

5

Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa al horno con puré de patatas
Yogur y pan
Lentils with chorizo sausage
Baked hamburger with mashed potatoes
Yoghurt and bread

VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2

6

Espaguetis al ajillo con **pasta integral**
Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla
Fruta y **pan integral**
Spaghetti with garlic with **wheat pasta**
Ham omelette with lettuce salad with onion
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3

7

Crema casera de la huerta
Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Homemade garden cream
Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1

1

Sopa casera de cocido
Cocido completo
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1

2

Salteado de judías verdes con bacon
Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja
Fruta y pan
Bacon and green bean stir fry
Bolognese pasta spirals with say bolognese
Fruit and bread

VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2

9

DIA DE LA HISPANIDAD
Potaje de alubias rojas a la cubana
Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y pan
Cuban-style red bean stew
Andalusian style haddock with fresh salad with olives
Fruit and bread

VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1

12

FESTIVO

13

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Yogur y **pan integral**
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato
Yoghurt and **wholemeal bread**

VE:2.918/698 GT:22 GS:7 HC:86 AZ:8 PROT:36 SAL:1

14

Crema de calabacín (eco.) con picatostes
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruta y pan
Courgette cream (eco.) with croutons
Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)
Fruit and bread

VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1

15

Macarrones (integrales) con salsa pomodoro
Abadejo a la plancha con champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan integral
(Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce
Grilled haddock with sautéed mushrooms
Fruit and wholemeal bread

VE:2.498/598 GT:10 GS:1 HC:96 AZ:24 PROT:39 SAL:3

16

Alubias guisadas con verduras
Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Stewed beans with vegetables
Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2

19

Lentejas a la jardinera
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria
Yogur y pan
Vegetables lentils
Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot
Yoghurt and bread

VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1

20

Arroz a la napolitana
Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas
Fruta y **pan integral**
Napolitan rice
Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2

21

Brócoli salteado
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas
Fruta y pan
Sautéed broccoli
Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes
Fruit and bread

VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2

22

Sopa casera de cocido con **pasta integral**
Cocido completo
Fruta y **pan integral**
"Cocido" soup with **wheat pasta**
Full course "cocido" stew
Fruit and **wholemeal bread**

VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2

23

Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate
Fruta y pan
Stewed potatoes with meat
Grilled yellowfin sole with fresh lettuce salad with tomato
Fruit and bread

VE:2.589/619 GT:12 GS:2 HC:87 AZ:25 PROT:35 SAL:2

26

Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.)
Macarrones con boloñesa de soja
Yogur y pan
Pumpkin soup (eco.)
Macaroni with say bolognese
Yoghurt and bread

VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1

27

Lentejas a la campesina
Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso
Fruta y **pan integral**
Vegetables lentils
Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese
Fruit and **wholemeal bread**

VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3

28

Sopa casera de fideos con **pasta integral**
Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce
Fruta y pan
Noodle soup with **wheat pasta**
Baked chicken with fresh salad with sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1

29

Panaché de verduras
Albóndigas a la hortelana con patatas dado
Fruta y **pan integral**
Steamed vegetables
Meatballs hortelana with diced potatoes
Fruit and **wholemeal bread**

VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1

30

Arroz con magro de cerdo
Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with lean pork
Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Bolognese pasta spirals with say bolognese Fruit and bread VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con puré de patatas Yogur y pan Lentils with chorizo sausage Baked hamburger with mashed potatoes Yoghurt and bread VE:3.071/735 GT:21 GS:8 HC:104 AZ:10 PROT:37 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral Spaghetti with garlic with wheat pasta Ham omelette with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:3.364/805 GT:8 GS:0 HC:143 AZ:28 PROT:24 SAL:1	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Lomo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Grilled tenderloin with fresh salad with olives Fruit and bread VE:3.010/720 GT:24 GS:5 HC:94 AZ:31 PROT:38 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and wholemeal bread VE:2.918/698 GT:22 GS:7 HC:86 AZ:8 PROT:36 SAL:1	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruit and bread VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Chicken breast with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:2.548/610 GT:7 GS:0 HC:95 AZ:24 PROT:41 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetables lentils Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot Yoghurt and bread VE:3.164/757 GT:29 GS:8 HC:92 AZ:10 PROT:31 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Revuelto con picadillo de chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Napolitan rice Scrambled eggs with minced chorizo with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:3.374/807 GT:29 GS:5 HC:111 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Pavo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with meat Grilled turkey with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.251/538 GT:7 GS:0 HC:91 AZ:28 PROT:31 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan Pumpkin soup (eco.) Macaroni with say bolognese Yoghurt and bread VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral Vegetables lentils Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral Steamed vegetables Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan Rice with lean pork Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:2.824/676 GT:8 GS:1 HC:117 AZ:28 PROT:33 SAL:1

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.996/717 GT:22 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:35 SAL:1	2 Salteado de judías verdes con bacon Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Bolognese pasta spirals with say bolognese Fruit and bread VE:3.166/757 GT:10 GS:1 HC:136 AZ:37 PROT:32 SAL:2
5 Lentejas guisadas con chorizo Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur de soja y pan Lentils with chorizo sausage Baked hamburger with french fries Soya yoghurt and bread VE:3.869/926 GT:39 GS:7 HC:107 AZ:5 PROT:38 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa de jamón york con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral Spaghetti with garlic with wheat pasta Ham omelette with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread VE:3.193/764 GT:19 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral Seafaring paella Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Andalusian style haddock with fresh salad with olives Fruit and bread VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur de soja y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with fresh lettuce salad with tomato Soya yoghurt and wholemeal bread VE:2.864/685 GT:20 GS:4 HC:83 AZ:2 PROT:37 SAL:1	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons <i>Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)</i> Fruit and bread VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.983/714 GT:18 GS:2 HC:110 AZ:29 PROT:38 SAL:2
19 Lentejas a la jardinera Lomo asado a las finas hierbas con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur de soja y pan Vegetables lentils Roasted pork loin with fine herbs with fresh lettuce salad with tomato and carrot Soya yoghurt and bread VE:3.110/744 GT:27 GS:5 HC:89 AZ:5 PROT:32 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con chorizo con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Napolitan rice Omelette with chorizo sausage with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:2.933/702 GT:17 GS:2 HC:112 AZ:23 PROT:25 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:3.431/821 GT:22 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:39 SAL:2	23 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes with meat Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.806/671 GT:12 GS:1 HC:99 AZ:25 PROT:44 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur de soja y pan Pumpkin soup (eco.) Macaroni with say bolognese Soya yoghurt and bread VE:2.870/687 GT:13 GS:1 HC:104 AZ:17 PROT:30 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con zanahoria rallada Fruta y pan integral Vegetables lentils Homemade zucchini omelet with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread VE:2.990/715 GT:19 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:16 SAL:2	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas a la hortelana con patatas dado Fruta y pan integral Steamed vegetables Meatballs hortelana with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:4.794/1.147 GT:60 GS:14 HC:112 AZ:41 PROT:38 SAL:1	30 Arroz con magro de cerdo Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with lean pork Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:3.346/800 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:1

MES: Octubre 2026

TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración.			1 Sopa casera de cocido Cocido completo (sin cerdo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without pork) Fruit and wholemeal bread VE:2.866/686 GT:21 GS:8 HC:90 AZ:26 PROT:37 SAL:1	2 Salteado de judías verdes Espirales a la boloñesa con boloñesa de soja Fruta y pan Sauteed green beans Bolognese pasta spirals with say bolognese Fruit and bread VE:3.343/800 GT:14 GS:1 HC:138 AZ:35 PROT:31 SAL:1
5 Lentejas a la jardinera Hamburguesa de ternera con puré de patatas Yogur y pan Vegetables lentils Beef hamburger with mashed potatoes Yoghurt and bread VE:2.871/687 GT:20 GS:8 HC:101 AZ:10 PROT:32 SAL:2	6 Espaguetis al ajillo con pasta integral Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta y pan integral Spaghetti with garlic with wheat pasta French omelette with lettuce salad with onion Fruit and wholemeal bread VE:3.225/772 GT:21 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:30 SAL:2	7 Crema casera de la huerta Jamoncitos de pollo asados al romero con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Homemade garden cream Roasted chicken drumsticks with rosemary with lettuce & carrot Fruit and bread VE:2.644/633 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:29 PROT:22 SAL:1	8 Paella marinera Garbanzos estofados Fruta y pan integral Seafaring paella Stewed chickpeas Fruit and wholemeal bread VE:3.626/867 GT:9 GS:1 HC:136 AZ:30 PROT:26 SAL:2	9 DIA DE LA HISPANIDAD Potaje de alubias rojas a la cubana Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan Cuban-style red bean stew Andalusian style haddock with fresh salad with olives Fruit and bread VE:2.792/668 GT:20 GS:2 HC:96 AZ:31 PROT:39 SAL:1
12 FESTIVO	13 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con tomate Yogur y pan integral Rice with tomato sauce Chicken breast with fresh lettuce salad with tomato Yoghurt and wholemeal bread VE:2.592/620 GT:13 GS:3 HC:86 AZ:8 PROT:39 SAL:1	14 Crema de calabacín (eco.) con picatostes Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia) Fruta y pan Courgette cream (eco.) with croutons <i>Burrito vegetal (soja texturizada, arroz y alubia)</i> Fruit and bread VE:3.077/736 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:1	15 Macarrones (integrales) con salsa pomodoro Merluza a la bilbaína con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan integral (Whole wheat) macaroni with pomodoro sauce Bilbain's style hake with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread VE:2.690/644 GT:12 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:2	16 Alubias guisadas con verduras Huevos revueltos con queso fundido con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed beans with vegetables Scrambled eggs with melted cheese with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.008/720 GT:18 GS:2 HC:111 AZ:30 PROT:37 SAL:2
19 Lentejas a la jardinera Estofado de pavo al ajillo con ensalada fresca de lechuga con tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetables lentils Turkey stew with garlic with fresh lettuce salad with tomato and carrot Yoghurt and bread VE:2.814/673 GT:16 GS:5 HC:90 AZ:12 PROT:41 SAL:1	20 Arroz a la napolitana Huevos revueltos con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan integral Napolitan rice Scrambled eggs with fresh salad with olives Fruit and wholemeal bread VE:2.887/691 GT:16 GS:2 HC:112 AZ:23 PROT:26 SAL:2	21 Brócoli salteado Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con patatas asadas Fruta y pan Sautéed broccoli Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with roasted potatoes Fruit and bread VE:2.370/567 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:26 SAL:2	22 Sopa casera de cocido con pasta integral Cocido completo (sin cerdo) Fruta y pan integral "Cocido" soup with wheat pasta Full course "cocido" stew (without pork) Fruit and wholemeal bread VE:3.301/790 GT:21 GS:8 HC:112 AZ:26 PROT:41 SAL:1	23 Patatas guisadas Rape orly con ensalada fresca de lechuga con tomate Fruta y pan Stewed potatoes Breaded monkfish with fresh lettuce salad with tomato Fruit and bread VE:2.798/669 GT:12 GS:1 HC:101 AZ:26 PROT:41 SAL:2
26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Macarrones con boloñesa de soja Yogur y pan Pumpkin soup (eco.) Macaroni with say bolognese Yoghurt and bread VE:2.925/700 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:22 PROT:29 SAL:1	27 Lentejas a la campesina Tortilla casera de calabacín con ensalada fresca con queso Fruta y pan integral Vegetables lentils Homemade zucchini omelet with lettuce & cheese Fruit and wholemeal bread VE:2.848/681 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:15 SAL:3	28 Sopa casera de fideos con pasta integral Filete de pollo al horno con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan Noodle soup with wheat pasta Baked chicken with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread VE:2.462/589 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:1	29 Panaché de verduras Albóndigas de ternera con patatas dado Fruta y pan integral Steamed vegetables Beef meatballs with diced potatoes Fruit and wholemeal bread VE:4.627/1.107 GT:56 GS:12 HC:114 AZ:40 PROT:36 SAL:1	30 Arroz con salsa de tomate Salmón asado con salsa de cítricos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Salmon in orange juice with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread VE:3.335/798 GT:22 GS:3 HC:117 AZ:26 PROT:33 SAL:1