



LUNES

7

Arroz con tomate - Rice with tomato
San Jacobo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) - Breaded ham and cheese steak
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan (1) - Bread
Yogur (7) - Yoghurt

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
694,11	18,64	100,94	23,11	5,58

14

Lentejas (eco) guisadas con verduras (1, 19)
- Lentils with vegetables
Fogonero en salsa verde (4) - Hake fish in parsley sauce
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan (1) - Bread
Manzana - Apple

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
665,58	32,07	79,70	22,18	3,71

21

Crema de calabacín (eco) con picatostes (1)
- Cream of zucchini and toast bread
Albóndigas de ternera con verduras y patatas (19) - Meatballs with vegetables & potatoes
Pan (1) - Bread
Sandía - Watermelon

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
706,34	15,80	76,07	36,85	8,67

28

Fideuá con verduras y magro (1, 3, 19) - Noodles with pork
Abadejo en salsa (4) - Cod fish with sauce con lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan (1) - Bread
Melón - Melon

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
696,51	31,61	85,06	24,87	3,56



¡Feliz curso!



MARTES

8

Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup
Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) - Chickpea, meat and vegetables
Pan (1) - Bread
Melón - Melon

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
646,87	29,97	78,10	23,51	5,15

15

Sopa de ave con estremitas (1, 3) - Chicken and pasta soup
Ragout de ternera - Beef stew
con cuscús (1, 6) - Couscous
Pan (1) - Bread
Sandía - Watermelon

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
604,99	27,24	74,94	21,20	3,62

22

Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes) (3, 6, 19) - Fried rice
Palometa rebozada (1, 3, 4) - Breaded fish
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan (1) - Bread
Melón - Melon

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
761,14	33,70	90,24	29,57	4,14

29

Lentejas (eco) guisadas con verduras (1, 19) - Lentils with vegetables
Tortilla de pavo (3, 6, 7) - Turkey omelette
con lechuga y zanahoria (12) - lettuce & carrot
Pan (1) - Bread
Pera - Pear

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
612,60	21,79	79,23	23,98	3,93

MIÉRCOLES

9

Crema de zanahorias (eco) (12) - Cream of carrot soup
Jamonicitos de pollo asados - Grilled chicken fillet
con patatas fritas - fried potatoes
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Pera - Pear

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
632,79	23,96	79,31	24,10	3,28

16

Crema de verduras - Cream of vegetable soup
Pollo asado - Grilled chicken
con patatas Rostie - with potatoes
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Plátano - Banana

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
738,79	35,58	84,51	28,40	4,25

23

Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup
Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) - Chickpea, meat and vegetables
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Naranja - Orange

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
668,19	30,53	81,94	23,51	5,15

30

Crema de calabaza - Cream of pumpkin
Nuggets vegetales (1, 3, 6) - Vegan nugget
con arroz - with rice
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Plátano - Banana

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
691,66	14,98	101,02	24,49	2,94

JUEVES

10

Judías pintas con arroz integral (19) - Red beans stew with rice
Tortilla de queso (3, 7) - Cheese omelette
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan (1) - Bread
Sandía - Watermelon

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
609,03	19,82	71,54	27,88	6,39

17

Garbanzos guisados con verduras (19) - Chickpeas stew
Tortilla de patata y calabacín (3) - Potato and zucchini omelette
con lechuga y zanahoria (12) - lettuce & carrot
Pan (1) - Bread
Yogur (7) - Yoghurt

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
687,29	24,76	87,43	27,20	5,48

24

Brócoli rehogado - Broccoli stewed
Guiso de pavo con verduras y arroz integral - Turkey stew with vegetables
Pan (1) - Bread
Plátano - Banana

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
625,34	27,43	94,52	14,79	2,43

VIERNES

11

Ensalada campera (patata, maíz, atún, aceitunas) (4, 12) - Potato salad
Merluza al horno (4) - Baked hake fish
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Plátano - Banana

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
660,24	27,10	83,33	23,26	3,24

18

Arroz con pollo y verduras (19) - Rice with chicken
Bacalao rebozado (1, 3, 4) - Breaded cod
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Melón - Melon

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
669,04	33,22	77,88	24,94	3,45

25

Alubias blancas estofadas con verduras (19) - White beans stew
Tortilla francesa (3) - Omelette
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Yogur (7) - Yoghurt

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
600,36	22,10	72,92	24,99	5,30

ALÉRGENOS



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. ALTRAMUCCES



14. MOLUSCOS