

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

2

3

6

7

4

5

6

7

8

6 ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE PAVO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
*Rice with tomato
Turkey sausages with salad
Fruit and bread*
KCAL 648 PROT 22 g HC 87 g LIP 22 g
Cena: revuelto de champiñon con jamón

7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
*Green beans with garlic
Spanish omelette with salad
Fruit and bread*
KCAL 589 PROT 13 g HC 60 g LIP 30 g
Cena: salteado de verdura, arroz y atún

8 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN
*Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Dairy dessert and bread*
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g
Cena: gallo a la plancha con ensalada

11

12

13

14

15

11 ARROZ HORTELANO
HAM BURGUESA MIXTA (burguer
meat) CON VERDURAS
FRUTA Y PAN
*Rice with vegetables
Burger with vegetables
Fruit and bread*
KCAL 681 PROT 21 g HC 95 g LIP 23 g
Cena: Merluza al horno con menestra

12 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
CON CHORIZO
EM PANADILLA DE ATÚN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
*Stewed white beans with chorizo
Tuna patties with salad
Dairy dessert and bread*
KCAL 774 PROT 26 g HC 62 g LIP 42 g
Cena: lacón a la gallega c/ puré de patata

13 MENESTRA DE VERDURAS
POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
*Vegetables stew
Roasted chicken with fries
Fruit and bread*
KCAL 702 PROT 25 g HC 56 g LIP 40 g
Cena: guisantes en salsa con magro

14 GARBANZOS GUIADOS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
*Stewed chickpeas with vegetables
French omelette with salad
Fruit and bread*
KCAL 638 PROT 30 g HC 64 g LIP 26 g
Cena: ensalada mixta y filete de ternera al aj

15 MACARRONES A LA RIOJANA
MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
POSTRE LACTEO Y PAN
*Macaroni with tomato
Hake in sauce with carrots
Dairy dessert and bread*
KCAL 639 PROT 29 g HC 82 g LIP 20 g
Cena: tortilla francesa con queso y ensalada

18

19

20

21

22

18 LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
*Stewed lentils
Spanish omelette with salad
Fruit and bread*
KCAL 724 PROT 26 g HC 71 g LIP 33 g
Cena: pollo en papillote con verduras

19 PURÉ DE VERDURAS
DE LA HUERTA
ESCALOPE DE POLLO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
*Vegetables puree
Fried chicken with potatoes
Dairy dessert and bread*
KCAL 673 PROT 25 g HC 65 g LIP 33 g
Cena: lenguado a la plancha con menestra

20 ARROZ MILANESA
PALOMETA CON TOMATE Y
PIMIENTO MORRÓN
FRUTA Y PAN
*Milanesa rice
Fish with tomato and pepper
Fruit and bread*
KCAL 655 PROT 25 g HC 83 g LIP 24 g
Cena: magro con tomate y ensalada

21 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN
*Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Fruit and bread*
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g
Cena: merluza al ajillo c/ zanahoria salteada

22 PASTA CARBONARA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
*Carbonara pasta
Garlic pork filet with salad
Dairy dessert and bread*
KCAL 727 PROT 37 HC 91 g LIP 22 g
Cena: pizza de brocoli con atún

25

26

27

28

29

25 PASTA NAPOLITANA
MELRUZA EN SALSA CON
VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN
*Napolitana pasta
Hake in sauce with baked vegetables
Fruit and bread*
KCAL 654 PROT 25 g HC 81 g LIP 24 g
Cena: Wok de verduras y ternera

26 JUDIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
*White beans with vegetables
French omelette with salad
Dairy dessert and bread*
KCAL 662 PROT 39 g HC 56 g LIP 27 g
Cena: sopa de verduras y filete de pavo

27 BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer
meat) CON PATATAS
FRUTA Y PAN
*Broccoli with garlic
Meatballs with fries
Fruit and bread*
KCAL 672 PROT 21 g HC 49 g LIP 42 g
Cena: emperador a la plancha

28 ARROZ CON TOMATE
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
*Rice with tomato
Fried cod with salad
Fruit and bread*
KCAL 625 PROT 34 g HC 82 g LIP 17 g
Cena: pollo salteado con judias verdes

29 SOPA DE AVE CON FIDEOS
POLLO ASADO EN SALSA
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
*Chicken soup
Roasted chicken with fries
Fruit and bread*
KCAL 691 PROT 31 g HC 64 g LIP 33 g
Cena: wrap de tortilla, queso y pavo

