



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



4

5

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 champiñón con jamón

7 **JUDIAS 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 **ARROZ HORTELANO**
HAMBURGUESA 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
EMSPANADILLA DE ATUN
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 **PURE 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 **ARBANZOS 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 ajillo

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 **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 **PURE 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 MORRON
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
ARBANZOS, 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 **PASTA NAPOLITANA**
MERLUZA 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 **BROCOLI REHOGADO**
ALBONDIAS 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 judías 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

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB