



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 **CREMA DE CALABACIN**  
**ESCALOPE DE POLLO**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Zucchini cream  
 Fried chicken with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g  
 Cena: lenguado a la plancha c/puré de patata

3 **LENTEJAS GUIADAS**  
**CON CHORIZO**  
**TORTILLA DE PATATA**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Stewed lentils with chorizo  
 Spanish omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g  
 Cena: filete de pavo con verdura en papillote

4 **PAELLA DE VERDURAS**  
**ATUN CON TOMATE**  
**Y PATATAS**  
**FRUTA Y PAN**  
 Rice with vegetables  
 Tuna with tomato and potatoes  
 Fruit and bread  
 KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g  
 Cena: pollo saiteado con judias verdes

5 **PANACHE DE VERDURAS**  
**LACON A LA GALLEGA**  
**CON PATATA VAPOR**  
**FRUTA Y PAN**  
 Vegetalbes stew  
 Galician lacon with steam potato  
 Fruit and bread  
 KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g  
 Cena: wrap de tortilla, queso y pavo

6 **SOPA DE COCIDO**  
**CON FIDEOS**  
**COCIDO COMPLETO**  
**arbanzos . tocino. morcillo v chor**  
**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: salmón con ensalada

9 **JUDIAS VERDES**  
**CON JAMON**  
**MERLUZA REBOZADA**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Green beans with ham  
 Fried cod with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g  
 Cena: pavo al curry con verduras y puré patata

10 **MACARRONES EN SALSA**  
**DE TOMATE**  
**SAJONIA (cerdo) AL HORNO**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Macaroni with tomato  
 Baked pork filetwith salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g  
 Cena: bacalao al horno con verdura rehogada

11 **ALUBIAS BLANCAS**  
**CON VERDURAS**  
**TORTILLA FRANCESA**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Stewed white beans with vegetables  
 French omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g  
 Cena:gallo a la plancha

12 **FESTIVO**

13 **NO LECTIVO**

16 **PASTA CON QUESO**  
**MERLUZA EN SALSA**  
**CON VERDURAS ASADAS**  
**FRUTA Y PAN**  
 Pasta with cheese  
 Hake in sauce with roasted vegetables  
 Fruit and bread  
 KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g  
 Cena: pavo al horno con menestra

17 **JUDIAS PINTAS**  
**GUIADAS**  
**TORTILLA DE PATATA**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Stewed pinto beans  
 Spanish omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g  
 Cena:lacón a la gallega c/puré de calabaza

18 **ARROZ TRES DELICIAS**  
**CINTA DE LOMO AL AJILLO**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Rice three delights  
 Garlic loin ribbon with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g  
 Cena:pollo al chilindron con verduras

19 **SOPA DE COCIDO**  
**CON FIDEOS**  
**COCIDO COMPLETO**  
**arbanzos . tocino. morcillo v 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 saiteada

20 **PURE DE VERDURAS DE**  
**LA HUERTA**  
**BALACALO REBOZADO**  
**CON ENSALADA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Vegetables puree  
 Fried cod with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23 g  
 Cena: tortilla francesa con queso y ensalada

23 **PASTA CON TOMATE Y PAVO**  
**MERLUZA A LA VIZCAINA**  
**CON PIMIENTO MORRON**  
**FRUTA Y PAN**  
 Pasta with tomato and turkey  
 Biscayan-style hake with bell pepper  
 Fruit and bread  
 KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g  
 Cena: guisantes en salsa con magro

24 **LENTEJAS GUIADAS**  
**CON CHORIZO**  
**HUEVOS MOLL**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Stewed lentils with chorizo  
 Fasn with herchamel and salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g  
 Cena: lenguado a la plancha con menestra

25 **PATATAS A LA RIOJANA**  
**BACALAO EN SALSA VERDE**  
**CON GUISANTES**  
**FRUTA Y PAN**  
 Potatoes Riojana's style  
 Cod in green sauce with peas  
 Fruit and bread  
 KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g  
 Cena: pisto con huevos a la plancha

26 **CREMA DE ZANAHORIA**  
**POLLO ASADO**  
**CON PATATAS**  
**FRUTA Y PAN**  
 Carrot cream  
 Roasted Chicken With Potatoes  
 Fruit and bread  
 KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g  
 Cena: merluza al pil pil con pimientos

27 **GUISANTES REHOGADOS**  
**ALBONDIGAS MIXTAS (burauer**  
**meat)CON PATATAS**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Sautéed peas  
 Meatballs with fries  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g  
 Cena: wok de fideos chinos, brocoli y atún

30 **LENTEJAS GUIADAS**  
**CON VERDURAS**  
**TORTILLA FRANCESA CON**  
**ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Stewed lentils with vegetables  
 French omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g  
 Cena: guisado de ternera con verduras

31 **ARROZ MILANESA**  
**MERLUZA A LA MARINERA**  
**CON ZANAHORIA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Milanese rice  
 Seafood hake with carrot  
 Fruit and bread  
 KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g  
 Cena: sopa de verduras y filete de pavo

