



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
AÑO NUEVO

2
NO LECTIVO

3
NO LECTIVO

4
NO LECTIVO

5
NO LECTIVO

8
**MACARRONES CON TOMATE
& ABADENO EN SALSA VERDE
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN**
*Macaroni with tomato
Fish in areen sauce with zucchini
Fruit and bread*
KCAL 722 PROT 33 g HC 88 g LIP 25 g
Cena: filete de pollo con brócoli al curry

9
**LENTEJAS ESTOFADAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
*Stewed lentils with vegetables
Spanish omelette with salad
Fruit and bread*
KCAL 747 PROT 28 g HC 85 g LIP 28 g
Cena: bacalao al horno c/champiñon ajillo

10
**JUDIAS VERDES CON
JAMON YORK
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
*Green beans with ham
Fried chicken with salad
Fruit and bread*
KCAL 675 PROT 39 g HC 54 g LIP 31 g
Cena: crema de calabaza c/huevo y jamón

11
**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 en salsa provenzal c/verduras

12
**ARROZ TRES DELICIAS
PALOMETA EN SALSA DE
TOMATE CON VERDURAS
FRUTA Y PAN**
*Three delights rice
Fish in tomato sauce with vegetables
Fruit and bread*
KCAL 741 PROT 30 g HC 95 g LIP 26 g
Cena: tortilla francesa con queso y ensalada

15
**PATATAS GUIADAS
CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
*Stewed potatoes with vegetables
Garlic pork filet with salad
Fruit and bread*
KCAL 667 PROT 38 g HC 71 g LIP 24 g
Cena:pavo al horno con menestra

16
**DIA DE LA CROQUETA
PURE DE GUIANTES
CROQUETAS DE JAMON. BACALAO
Y PUCHERO CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
*Peas puree
Croquettes with salad
Fruit and bread*
KCAL 870 PROT 26 g HC 89 g LIP 33g
Cena: mero en salsa verde con guisantes

17
**JUDIAS BLANCAS GUIADAS
TORTILLA FRANCESA CON
CALABACIN EN TEMPURA
FRUTA Y PAN**
*Stewed white beans
French omelette with fried zucchini
Fruit and bread*
KCAL 798 PROT 31 g HC 63 g LIP 43 g
Cena: sopa de verduras y pavo ajillo

18
**ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA MENIER
CON VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN**
*Rice with tomato
Hake in sauce with vegetables
Fruit and bread*
KCAL 672 PROT 25 g HC 99 g LIP 18 g
Cena: acelgas rehogadas y cinta de lomo

19
**SOPA DE AVE
CON FIDEOS
POLLO ASADO EN SALSA
CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN**
*Chicken soup
Roasted chicken with fries
Dairy dessert and bread*
KCAL 729 PROT 32 g HC 65 g LIP 36 g
Cena:pisto con huevos a la plancha

22
**PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN**
*Vegetables paella
Hake in sauce with carrots
Fruit and bread*
KCAL 671 PROT 34 g HC 92 g LIP 17 g
Cena: huevos revueltos con ajetes y gambas

23
**LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
*Stewed lentils with chorizo
Spanish omelette with salad
Fruit and bread*
KCAL 747 PROT 28 g HC 85 g LIP 28 g
Cena: lenguado a la plancha c/wok de verduras

24
**TALLARINES INTEGRALES CON
TOMATE Y QUESO
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN**
*Grain pasta with tomato and cheese
Baked ham with potatoes
Fruit and bread*
KCAL 746 PROT 34 g HC 104 g LIP 21 g
Cena: salmón con ensalada

25
**PURE DE MENESTRA
CANELONES DE ATUN**
POSTRE Y PAN
*Vegetables puree
Tuna cannelloni
Fruit and bread*
KCAL 780 PROT 27 g HC 74 g LIP 39 g
Cena: sopa de fideos y tortilla francesa

26
**SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO**
garbanzos , 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: Merluza al horno c/menestra

29
**ARROZ MILANESA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
*Milanese Rice
French omelette with salad
Fruit and bread*
KCAL 763 PROT 26 g HC 88 g LIP 36 g
Cena: magro con guisantes

30
**KJOTSUPA
(sopa islandesa)
FRIKADELLER
(albóndigas (burger meat) danesas)
FRUTA Y PAN**
*Icelandic soup
Danish meatballs*
DAY OF NON VIOLENCE AND PEACE
KCAL 776 PROT 24 g HC 61 g LIP 47 g
Cena: bacalao al pil pil c/pimiento morrón

31
**CODITOS A LA CARBONARA
ATUN A LA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN**
*Carbonara pasta
Tuna in vizcaina sauce with pepper
Fruit and bread*
KCAL 780 PROT 45 g HC 97 g LIP 22 g
Cena: Crema de calabacín y pollo al ajillo

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB
Sabías que Islandia y Dinamarca son los países más pacíficos del mundo?

