

Lunes

- 1  **FESTIVO**
- 8 Judías Verdes Rehogadas
Sautéed Green Beans
Espirales con Caballa
Pasta with Mackerel
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 693 Lip: 19,44 Prot: 22,47 HC: 89,74
Cena: Patata + Ave + Lácteo
- 15 Macarrones con Tomate
Pasta with Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 706 Lip: 19,99 Prot: 31,36 HC: 81,55
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 22 Brocoli Salteado
Sautéed Broccoli
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Chicken Bolognese Pasta
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 654 Lip: 17,03 Prot: 22,37 HC: 85,59
Cena: Patata + Carne + Lácteo
- 29 Crema de Verduras
Vegetable Cream
Bacalao con Tomate
Cod with Tomato Sauce
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 620 Lip: 15,68 Prot: 31,13 HC: 72,71
Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

- 2 Sopa de Fideos
Noodle Soup
Hamburguesa de Ternera con Tomate
Beef Burger with Tomato Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 658 Lip: 21,71 Prot: 20,05 HC: 76,88
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo
- 9 Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Dados de Salmón
Floured Salmon
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 819 Lip: 24,42 Prot: 30,94 HC: 104,17
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
- 16 Paella de Verduras
Rice with Vegetables
Huevos Villarroy
Villarroy Eggs
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 672 Lip: 21,18 Prot: 14,91 HC: 107,53
Cena: Patata + Carne + Fruta
- 23 Lentejas Con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Menestra de Verduras Rehogada
Stewed Vegetables
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 726 Lip: 20,42 Prot: 35,75 HC: 95,09
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 30 Judías Pintas Estofadas
Stewed Beans
Tortilla Francesa con Queso
Omelette with Cheese
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 650 Lip: 27,32 Prot: 27,30 HC: 76,90
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 3 Garbanzos Encebollados
Chickpeas with Onion
Merluza al Horno
Baked Hake
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 593 Lip: 19,39 Prot: 32,24 HC: 75,45
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 10 Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rrepollo Rehogado
Sautéed Cabbage
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 703 Lip: 18,63 Prot: 41,32 HC: 95,93
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
- 17 Crema de Calabaza con Picatostes
Pumpkin Cream with Croutons
Huevos a la Gallega
Galician - Style Fish
Patatas Revolconas
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 578 Lip: 17,15 Prot: 31,57 HC: 76,42
Cena: Pasta + Ave + Lácteo
- 24 Crema de Calabacín con Picatostes
Zucchini Cream with Croutons
Tortilla de Patata con Cebolla
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 586 Lip: 26,71 Prot: 17,85 HC: 71,02
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Jueves

- 4 Arroz a Banda
Rice with Vegetables and Seafood
Huevos En Salsa
Eggs in Sauce
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 691 Lip: 22,54 Prot: 21,37 HC: 97,09
Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 11 Fideuá de Pescado
Seafood Fideua
Tortilla Francesa de York
Omelette with Ham
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 650 Lip: 23,72 Prot: 26,20 HC: 76,44
Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 18 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Stewed Beans
Ragout de Ternera Estofada
Stewed Veal
Zanahorias al Ajillo
Garlic Carrot
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 729 Lip: 24,79 Prot: 47,16 HC: 82,68
Cena: Arroz + Huevo + Fruta
- 25 Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rrepollo Rehogado
Sautéed Cabbage
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 703 Lip: 18,63 Prot: 41,32 HC: 95,93
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream
Pollo en Pepitoria
Peptoria Chicken
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 675 Lip: 23,87 Prot: 37,16 HC: 79,70
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 12 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Alitas de Pollo al Horno
Baked Chicken Wings
Champiñón al Ajillo
Garlic Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 860 Lip: 39,37 Prot: 45,75 HC: 76,70
Cena: Arroz + Pescado + Fruta
- 19  **FESTIVO**
- 26 Patatas Guisadas con Chorizo
Stewed Potatoes with Sausage
Palometa a la Riojana
Riojana Pomfret
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 789 Lip: 30,26 Prot: 36,89 HC: 76,27
Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea