

## Lunes

- 4 Estofado de Patatas con Verduras  
Stewed Potatoes with Vegetables  
Salchichas Frescas al Vino  
Sausages with Wine  
Zanahorias al Ajillo  
Garlic Carrot  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 679 Lip: 32,98 Prot: 21,70 HC: 76,69

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 11 Crema de Calabacín  
Zucchini Cream  
Albóndigas de Ternera a la Jardinera  
Veal Meatballs with Vegetables  
Patatas Dado en Guiso  
Diced Potatoes in Stew  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 698 Lip: 24,33 Prot: 26,29 HC: 95,58

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria  
Green Beans and Carrot Puree  
Lasaña Boloñesa  
Veal Meat Lasagne  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Lettuce and Onion Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 647 Lip: 19,25 Prot: 22,12 HC: 94,56

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 25 Lentejas Estofadas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Crujiente de Bacalao  
Crispy Cod  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 682 Lip: 18,81 Prot: 42,29 HC: 88,05

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Martes

- 5 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Stewed Beans  
Tortilla Francesa con Atún  
Omelette with Tuna  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 623 Lip: 24,56 Prot: 30,40 HC: 73,18

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo



- 12
- 19 Judías Pintas con Chorizo  
Stewed Beans with Sausage  
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: 688 Lip: 28,54 Prot: 28,59 HC: 82,84

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

- 26 Crema de Coliflor  
Cauliflower Cream  
Cinta de Lomo al Horno  
Pork Loin  
Patatas Panadera  
Potatoes  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 571 Lip: 20,23 Prot: 34,20 HC: 65,54

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

## Miércoles

- 6 Macarrones Napolitana  
Macaroni with Tomato Sauce  
Salmón al Horno  
Baked Salmon  
Pimientos Asados  
Roasted Pepper  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 686 Lip: 23,08 Prot: 31,52 HC: 87,78

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 13 Arroz con Tomate  
Rice with Tomato Sauce  
Tortilla Francesa de York  
Ham Omelette  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Lettuce and Onion Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 650 Lip: 24,28 Prot: 18,75 HC: 93,49

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 20 Arroz con Verduras  
Rice with Vegetables  
Jurel al Ajillo  
Garlic Fish  
Zanahoria Rehogada  
Sautéed Carrot  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 669 Lip: 21,26 Prot: 28,50 HC: 95,04

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

- 27 Marmitako de Salmón  
Salmon Stew  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 581 Lip: 24,46 Prot: 26,61 HC: 65,64

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 7 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Broccoli and Carrot Cream  
Falafel de Garbanzos\*  
Chickpeas Falafel  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Lettuce and Onion Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 652 Lip: 33,08 Prot: 17,24 HC: 73,15

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

- 14 Fideuá de Verduras  
Vegetable Fideua  
Palometa con Tomate  
Pomfret with Tomato Sauce  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 688 Lip: 22,12 Prot: 31,18 HC: 92,25

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 21 Sopa Castellana  
Seafood Paella  
Rotti de Pavo al Horno  
Baked Chicken  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 586 Lip: 27,52 Prot: 32,07 HC: 53,35

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 28 Paella de Marisco  
Seafood Paella  
Rotti de Pavo al Horno  
Turkey Rotti  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit

Kcal: 654 Lip: 20,97 Prot: 30,19 HC: 92,14

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Viernes

- 1 Sopa de Cocido  
Cocido Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo Rehogado  
Sautéed Cabbage  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 8 Arroz a Banda  
Rice with Vegetables and Seafood  
Pollo Asado  
Roasted Chicken  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 761 Lip: 24,14 Prot: 46,48 HC: 93,25

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 15 Sopa de Cocido  
Cocido Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo Rehogado  
Sautéed Cabbage  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 22 Garbanzos Estofados con Verduras  
Stewed Chickpeas  
Limanda al Horno  
Baked Fish  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 679 Lip: 22,35 Prot: 41,83 HC: 80,75

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 29 Sopa de Cocido  
Cocido Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo Rehogado  
Sautéed Cabbage  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

mediterránea