

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Salmón al Horno
Baked Salmon
Arroz Pilaf
Rice
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 637 Lip: 24,09 Prot: 32,35 HC: 74,43

Cena: Patata + Huevo + Fruta

8

Judías Blancas Estofadas con Verduras
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 y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 707 Lip: 30,75 Prot: 31,17 HC: 79,56

Cena: Patata + Pescado + Fruta

15



FESTIVO

14



FESTIVO

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils 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: 685 Lip: 21,53 Prot: 24,58 HC: 94,05

Cena: Patata + Carne + Fruta

28

Coditos al Gratén
Gratin Pasta
Bacalao al Horno
Baked Cod
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 718 Lip: 18,87 Prot: 36,18 HC: 83,57

Cena: Verdura + 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: 760 Lip: 22,06 Prot: 45,15 HC: 98,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13



FESTIVO

20

Brocoli Salteado
Sautéed Broccoli
Pollo en Pepitoria
Pepitoria Chicken
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 531 Lip: 18,62 Prot: 34,39 HC: 56,93

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27

Crema de Zanahoria
Stewed Beans with Rice
Carrot Cream
Magro de Cerdo con Tomate
Lean Pork with Tomato Sauce
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 675 Lip: 20,83 Prot: 33,47 HC: 72,87

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

19

Macarrones Napolitana
Macaroni with Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Champiñón Rehogado
Sautéed Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 698 Lip: 20,03 Prot: 31,53 HC: 79,15

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

26

Judías Pintas con Arroz
Stewed Beans with Rice
Palometa en Salsa
Pomfret in Sauce
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 653 Lip: 19,41 Prot: 37,29 HC: 85,98

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11



FESTIVO

18



FESTIVO

25

Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Tortilla de Patata con Cebolla
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 565 Lip: 25,13 Prot: 16,38 HC: 52,08

Cena: Pasta + Ave + Fruta

4

Salteado de Verduras
Roasted Vegetables
Ragout de Ternera Estofada
Stewed Veal
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 578 Lip: 26,82 Prot: 33,19 HC: 51,45

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5

Patatas Guisadas con Chorizo
Stewed Potatoes with Sausage
Tilapia a la Gallega
Galician - Style Fish
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 606 Lip: 23,21 Prot: 31,10 HC: 70,85

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

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
Seasonal Fruit

Kcal: 703 Lip: 18,63 Prot: 41,32 HC: 95,93

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7

Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Palometa al Horno
Baked Pomfret
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 704 Lip: 19,38 Prot: 27,65 HC: 90,65

Cena: Verdura + Carne + Fruta