

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Crema de Verduras ECO
Vegetable Cream
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Marinated Pork Loin
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 562 Lip: 17,27 Prot: 31,75 HC: 70,50
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 609 Lip: 22,41 Prot: 27,21 HC: 77,77
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Tortilla de Patata con Cebolla
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Tomate y Cebolla
Tomato and Onion Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 535 Lip: 26,98 Prot: 16,55 HC: 56,99
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

6 
FESTIVO

13 Arroz Campesina
Rice with Vegetables
Palometa a la Riojana
Riojana Pomfret
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 738 Lip: 18,42 Prot: 33,74 HC: 94,64
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Paella de Verduras
Rice with Vegetables
Croquetas de Bacalao
Cod Croquettes
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 706 Lip: 22,07 Prot: 11,43 HC: 114,10
Cena: Patata + Ave + Fruta


7 Lentejas Con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 676 Lip: 22,13 Prot: 27,54 HC: 88,27
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 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: 696 Lip: 18,58 Prot: 40,86 HC: 94,68
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Judías Pintas Estofadas
Stewed Beans
Rotti de Pavo al Horno
Turkey Rotti
Dados de Calabaza ECO
Sautéed Pumpkin
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 697 Lip: 23,83 Prot: 37,98 HC: 83,55
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

8 
FESTIVO

15 Crema de Calabacín ECO
Eco Zucchini Cream
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 589 Lip: 20,94 Prot: 28,26 HC: 71,51
Cena: Arroz + Carne + Fruta

22 
DÍA ESPECIAL
Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Lettuce Salad
Hot Dog
Hot-Dog
Patatas Chips
Chips
Agua
Copa de Chocolate y Dulces Navideños
Chocolate Cup
Kcal: 776 Lip: 42,56 Prot: 30,11 HC: 67,97
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9 Macarrones con Tomate
Pasta with Tomato Sauce
Gallo al Horno
Baked Hake
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: 714 Lip: 20,65 Prot: 40,77 HC: 91,43
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Espirales con Atún
Pasta with Tuna
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 895 Lip: 29,64 Prot: 51,87 HC: 105,21
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 Coliflor en Tempura
Floured Cauliflower with Tomato Sauce
Sardinas con Tomate
Cod with Tomato Sauce
Champiñón al Ajillo
Garlic Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 880 Lip: 46,32 Prot: 35,11 HC: 79,98
Cena: Arroz + Huevo + Fruta