

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN
LECHUGA Y ZANAHORIA
LETTUCE AND CARROT
FRUTA
FRUIT

2

ENSALADA DE LENTEJAS
LENTILS SALAD
EMPANADILLAS DE ATUN
TUNA PASTIES
TOMATE Y OREGANO
TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

3

CREMA DE ZANAHORIA
CREAM OF CARROTS
SOLOMILLO DE CERDO
PORK TENDERLOIN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

4

ARROZ TRES DELICIAS
SPECIAL FRIED RICE
MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE
MAIZ Y ZANAHORIA RALLADA
CORN AND CARROT
YOGUR
YOGURT

7

817 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 41 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
SAN JACOBO
PORK & CHEESE "SAN JACOBO"
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

8

679 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 5

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
MARINERA STYLE HAKE FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

9

704 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO MARINADO CON MIEL, SOJA Y JENGIBRE
CHICKEN MARINATED WITH HONEY, SOYA AND GINGER
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

10

855 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 45 G.: 11

ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
LEAN PORK IN VEGETABLES SAUCE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGOS
FRUTA
FRUIT

11

547 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 51 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE CON OREGANO
TOMATO AND OREGANO
YOGUR
YOGHURT

14

875 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 6

PAELLA MIXTA
PAELLA
EMPANADA DE ATÚN
TUNA FISH PIE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

15

562 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

VICHYSOISE
VICHYSOISE
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

16

794 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 35 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
POLLO GUIADO CON TOMATE
CHICKEN WITH TOMATO SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

17

539 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 49 G.: 13

MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

18

691 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 8

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE
BACALAO A LA RIOJANA
RIOJA STYLE COD
VERDURAS
VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

21

655 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 50 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
LOMO DE SAJONIA
PORK LOIN SAJONIA STYLE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

22

690 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 34 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
PORK TENDERLOIN WITH DEMIGLACE SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

23

549 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 8

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

24

815 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 13

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PUREE
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

25

641 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 32 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
YOGUR
YOGHURT

28

853 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 51 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRIED EGGS WITH SAUSAGES
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

29

864 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 6

ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
PASTA SPIRALS BOLOGNESE
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

30

714 Kcal. P.: 29 HC.: 25 L.: 44 G.: 10

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM
POLLO TIKKA MASALA
TIKKA MASALA CHICKEN
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT