

LUNES / MONDAY

- 3 **674 Kcal 21,26 Gr 2,44 AGS 38,58 Prot 54,34 HC**
7 **Crema de calabaza / Pumpkin cream 13**
- Pollo al chilindrón / Chicken in tomato sauce**
Patata cuadro / Fried potatoes 13
- Fruta y pan. / Fruit and bread 1**
- 10 **686 Kcal 14,68 Gr 0,68 AGS 34,65 Prot 76,22 HC**
Fideua de pollo / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T
- Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in sauce 10T**
7 **Zanahoria asada / Roasted carrot**
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 17 **703 Kcal 27,42 Gr 0,77 AGS 43,03 Prot 62,87 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Salmón a las finas hierbas / Baked salmon
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 24 **693 Kcal 28,09 Gr 7,29 AGS 21,35 Prot 92,87 HC**
Paella de Verduras / Vegetable Paella 10T
- Burgermeat a la plancha / Grilled burger meat 1-8**
- Brócoli rehogado / Sauteed broccoli 13**
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MARTES / TUESDAY

- 4 **831 Kcal 16,57 Gr 0,72 AGS 36,37 Prot 87,85 HC**
Espirales gratinados con queso / Spaguetti with tomato sauce gratin with cheese 1-2-3T
- Pescadilla en salsa verde / Hake in green sauce 1-3**
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 11 **633 Kcal 17,41 Gr 0,47 AGS 34,57 Prot 87,05 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
- Pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3**
7 **Tomate asado / Roasted tomato**
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 18 **588 Kcal 21,18 Gr 2,42 AGS 38,66 Prot 52,77 HC**
7 **Crema de calabacín / Zucchini cream 13**
Muslos de pollo asados / Chicken with garlic
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 25 **583 Kcal 14,19 Gr 0,58 AGS 30,68 Prot 78,03 HC**
Espirales con tomate y queso / Pasta with tomato sauce and cheese 1-2-3T
Pescadilla menier / Hake in menier sauce 1
- Champiñón salteado / Sauteed mushroom**
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- 5 **581 Kcal 14,58 Gr 1,45 AGS 41,49 Prot 62,78 HC**
Lentejas con jamón / Lentils stew with ham 1T
- Cinta de lomo adobada en salsa / Marinated loin in sauce 10T**
Pimiento rojo asado / Roasted red pepper
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 12
- 19 **588 Kcal 12,73 Gr 1,67 AGS 36,52 Prot 79,37 HC**
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-13
Merluza a la gallega / Baked Hake with garlic and paprika
Menestra de verduras / Vegetable stew 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 26 **668 Kcal 25,70 Gr 1,23 AGS 25,28 Prot 75,35 HC**
Alubias pintas guisadas con arroz / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
- Lechuga con aceitunas / Olives salad 13**
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

JUEVES / THURSDAY

- 6 **710 Kcal 25,74 Gr 0,08 AGS 19,32 Prot 97,47 HC**
Arroz a banda / A banda rice 4T-5-6-13
- Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3**
7 **Lechuga con tomate / Tomato salad 13**
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 13 **685 Kcal 23,70 Gr 0,92 AGS 27,46 Prot 57,65 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
- Ragout de ternera a la jardinera / Beef ragout with vegetables**
Patata al horno / Baked potatoes 13
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 20 **454 Kcal 11,96 Gr 0,55 AGS 31,24 Prot 53,48 HC**
Sopa de estrellas / Star soup 1-3T
- Ragout de pavo / Turkey Ragout 10T**
- Pisto de verduras / Vegetable ratatouille**
Fruta y pan. / Fruit and bread 1
- 27 **398 Kcal 9,61 Gr 0,09 AGS 27,20 Prot 48,40 HC**
Panaché de verduras / Stewed mixed vegetables 13
- Abadejo en salsa de tomate / Pollock with vegetables and tomato sauce 4**
Calabacín provenzal / Roasted zucchini
Fruta y pan. / Fruit and bread 1

VIERNES / FRIDAY

- 7 **570 Kcal 27,95 Gr 3,04 AGS 22,08 Prot 57,92 HC**
Judías verdes rehog con zanahoria / Sauteed greenbeans with carrots 13
Varitas de merluza / Battered hake 1-4
Champiñón salteado / Sauteed mushroom
Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2
- 14 **685 Kcal 32,09 Gr 4,41 AGS 35,47 Prot 52,70 HC**
Alubias blancas estofadas con chorizo / White beans stewed with chorizo
Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 2-3
Lechuga con soja / Soya salad 8-13
Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2
- 21 **727 Kcal 28,31 Gr 2,44 AGS 25,02 Prot 91,52 HC**
Arroz con tomate y jamón / Codito pasta with york ham and tomato sauce
Huevos con bechamel gratinados / Gratinated egg with bechamel 1-2-3
Lechuga con remolacha / Beet salad 13
Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2
- 28 **585 Kcal 19,94 Gr 3,61 AGS 42,94 Prot 60,81 HC**
7 **Crema de zanahoria / Carrot cream 13**
- Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken ham**
- Patata al horno / Baked potatoes 13**
Yogur y pan. / Yoghurt and bread 1-2



ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche
3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceo 6-Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramucos

Kcal Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 125 51 00