

LUNES / MONDAY

3 768 Kcal 26,19 Gr 2,97 AGS 48,45 Prot 81,27 HC
T Crema de calabaza / Pumpkin cream 13

Pollo al chilindrón / Chicken in tomato sauce

Patata cuadro / Fried potatoes 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

10 801 Kcal 19,81 Gr 1,52 AGS 39,44 Prot 113,51 HC
Fideua de pollo Sin Gluten /

Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce

T Zanahoria asada / Roasted carrot
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

17 925 Kcal 33,71 Gr 0,94 AGS 53,87 Prot 91,68 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 1-8T-12T

24 919 Kcal 34,52 Gr 0,90 AGS 27,43 Prot 128,27 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 1-8T-12T

MARTES / TUESDAY

4 775 Kcal 15,66 Gr 1,30 AGS 38,03 Prot 124,46 HC
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free

Pescadilla salsa verde Sin Gluten y Huevo / Hake in green sauce Gluten and egg free

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

11 1.023 Kcal 27,83 Gr 4,10 AGS 70,77 Prot 126,40 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

Pollo asado / Roast chicken

T Tomate asado / Roasted tomato
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

18 760 Kcal 26,09 Gr 2,95 AGS 48,54 Prot 79,35 HC
T Crema de calabacín / Zucchini cream 13

Muslos de pollo asados / Chicken with garlic

Patatas fritas / Fried potatoes 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

25 734 Kcal 15,61 Gr 1,29 AGS 35,00 Prot 113,78 HC
Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free

Pescadilla menier / Hake in menier sauce 1

Champiñón salteado / Sauteed mushroom

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

5 752 Kcal 18,05 Gr 1,77 AGS 52,00 Prot 91,56 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 1-8T-12T

12
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T

19 794 Kcal 16,15 Gr 2,62 AGS 41,69 Prot 117,74 HC
Macarrones boloñesa Sin Gluten / Bolognese macaroni gluten free 13

Merluza a la gallega / Baked Hake with garlic and paprika

Menestra de verduras / Vegetable stew 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

26 812 Kcal 19,55 Gr 1,10 AGS 48,55 Prot 95,04 HC
Alubias pintas guisadas con arroz / Pinto beans stewed with rice and vegetables 13

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

Lechuga con aceitunas / Olives salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

JUEVES / THURSDAY

6 817 Kcal 19,10 Gr 0,47 AGS 42,17 Prot 113,44 HC
Arroz a banda / A banda rice 4T-5-6-13

Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet

T Lechuga con tomate / Tomato salad 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

13 661 Kcal 29,17 Gr 1,12 AGS 34,88 Prot 85,31 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 1-8T-12T

20 554 Kcal 12,65 Gr 0,63 AGS 34,55 Prot 73,63 HC
Sopa de fideos S/Gluten / Stew soup Gluten free

Ragout de pavo / Turkey Ragout 10T

Pisto de verduras / Vegetable ratatouille

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

27 554 Kcal 11,98 Gr 0,12 AGS 34,56 Prot 74,02 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 1-8T-12T

VIERNES / FRIDAY

7 768 Kcal 35,97 Gr 5,31 AGS 31,02 Prot 80,72 HC
Judías verdes rehog con zanahoria / Sauteed greenbeans with carrots 13

Varitas de merluza / Battered hake 1-4

Champiñón salteado / Sauteed mushroom

Yogur s/lactosa y pan / Lactose free yoghurt and bread 1-2-8T-12T

14 924 Kcal 36,00 Gr 7,83 AGS 53,03 Prot 73,44 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo / White beans stewed with chorizo

Cinta de lomo fresca / Loin ribbon

Lechuga con soja / Soya salad 8-13

Yogur s/lactosa y pan / Lactose free yoghurt and bread 1-2-8T-12T

21 834 Kcal 24,22 Gr 3,84 AGS 38,61 Prot 109,71 HC
Arroz con tomate y jamón / Codito pasta with york ham and tomato sauce

Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon

Lechuga con remolacha / Beet salad 13

Yogur s/lactosa y pan / Lactose free yoghurt and bread 1-2-8T-12T

28 789 Kcal 26,20 Gr 6,00 AGS 58,47 Prot 84,25 HC
T Crema de zanahoria / Carrot cream 13

Jamoncitos de pollo asado / Roasted chicken ham

Patata al horno / Baked potatoes 13

Yogur s/lactosa y pan / Lactose free yoghurt and bread 1-2-8T-12T



ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3- Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7- Cacahuate 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