

**LUNES / MONDAY**

- 3** 830 Kcal/21,47 Gr/2,44 AGS 39,71 Prot 66,61 HC  
**7** Crema de calabaza / Pumpkin cream 13  
  
Pollo al chilindrón / Chicken in tomato sauce  
Patata cuadrado / Fried potatoes 13  
  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 10** 683 Kcal/15,81 Gr/0,60 AGS 40,53 Prot 86,99 HC  
**7** Fideua de pollo / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T  
  
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet  
**7** Zanahoria asada / Roasted carrot  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 17** 614 Kcal/13,69 Gr/0,44 AGS 41,38 Prot 72,90 HC  
**7** Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13  
Filete de pavo a la plancha / Grilled turkey fillet  
Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 24** 764 Kcal/28,30 Gr/7,29 AGS 22,48 Prot 105,14 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** 795 Kcal/23,18 Gr/0,18 AGS 49,13 Prot 101,02 HC  
Espirales gratinados con queso / Spaguetti with tomato sauce gratin with cheese 1-2-3T  
Chuleta de Sajonia / Saxon loin ribbon  
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 11** 688 Kcal/17,62 Gr/0,47 AGS 35,70 Prot 99,33 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 1-8T-12T
- 18** 623 Kcal/21,39 Gr/2,42 AGS 39,79 Prot 65,04 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 1-8T-12T
- 25** 660 Kcal/19,50 Gr/2,73 AGS 29,99 Prot 87,42 HC  
Espirales con tomate y queso / Pasta with tomato sauce and cheese 1-2-3T  
Cinta de lomo fresca / Loin ribbon  
Champiñón salteado / Sauteed mushroom  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

**MIÉRCOLES / WEDNESDAY**

- 5** 618 Kcal/14,79 Gr/1,45 AGS 42,62 Prot 75,05 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**
- 19** 678 Kcal/15,74 Gr/3,07 AGS 41,57 Prot 91,16 HC  
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-13  
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet  
Menestra de verduras / Vegetable stew 13  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 26** 723 Kcal/25,91 Gr/1,23 AGS 26,41 Prot 87,62 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 1-8T-12T

**JUEVES / THURSDAY**

- 6** 735 Kcal/23,80 Gr/0,00 AGS 17,08 Prot 110,97 HC  
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T  
  
Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3  
**7** Lechuga con tomate / Tomato salad 13  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 13** 541 Kcal/23,91 Gr/0,92 AGS 28,59 Prot 69,92 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** 509 Kcal/12,17 Gr/0,55 AGS 32,37 Prot 65,75 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 1-8T-12T
- 27** 450 Kcal/12,15 Gr/0,09 AGS 23,05 Prot 59,10 HC  
Panaché de verduras / Stewed mixed vegetables 13  
  
Cinta de sajonia / Saxon loin ribbon  
  
Calabacín provenzal / Roasted zucchini  
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

**VIERNES / FRIDAY**

- 7** 455 Kcal/16,63 Gr/3,24 AGS 32,72 Prot 45,32 HC  
Judías verdes rehog con zanahoria / Sauteed greenbeans with carrots 13  
Filete de ternera a la plancha / Grilled beef fillet  
Champiñón salteado / Sauteed mushroom  
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 14** 723 Kcal/32,27 Gr/4,41 AGS 36,41 Prot 61,10 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 1-2-8T-12T
- 21** 766 Kcal/28,49 Gr/2,44 AGS 25,96 Prot 99,92 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 1-2-8T-12T
- 28** 634 Kcal/20,12 Gr/3,61 AGS 43,88 Prot 69,21 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 1-2-8T-12T



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