

- 7 **705 Kcal 25,00 Gr 0,88 AGS 38,35 Prot 73,42 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Salmón al horno / Baked salmon 4
- 7 **Lechuga con tomate y aceitunas** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 14 **714 Kcal 13,10 Gr 1,00 AGS 28,02 Prot 125,63 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Albóndigas de pescado en salsa de tomate / Fish balls with vegetables in tomato sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Puré de patata sin leche / Mashed potatoes without milk 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 21 **515 Kcal 15,20 Gr 0,54 AGS 33,71 Prot 62,86 HC**
Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Merluza con tomate / Hake with tomato sauce 4
Lechuga con tomate y huevo / Egg salad 3-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 28 **623 Kcal 13,89 Gr 0,62 AGS 29,05 Prot 87,10 HC**
Macarrones al ajo / Macaroni with garlic 1-3T
Pescadilla menier / Hake in menier sauce 1-4
- 7 **Lechuga con tomate y maíz** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 8 **475 Kcal 20,50 Gr 0,49 AGS 16,56 Prot 51,70 HC**
Brócoli rehogado / Sauteed broccoli 13
Tortilla francesa / French omelette 3
- 7 **Lechuga con tomate y zanahoria** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 15 **722 Kcal 25,39 Gr 0,33 AGS 29,26 Prot 81,31 HC**
Alubias pintas con verduras y calamar / Pinto beans stewed with vegetables and squid 6-13
Tortilla de patata con calabacín / Spanish omelette with zucchini 3
- Lechuga con zanahoria y aceitunas** / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 22 **648 Kcal 16,89 Gr 1,44 AGS 31,04 Prot 86,01 HC**
Coditos con tomate / Codito pasta with tomato sauce 1-3T
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga con remolacha y zanahoria / Beet salad 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 29 **681 Kcal 22,80 Gr 0,58 AGS 30,55 Prot 78,80 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Huevo cocido con salsa de tomate / Boiled egg with tomato sauce 3
Lechuga con remolacha y zanahoria / Beet salad 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 9 **638 Kcal 14,63 Gr 0,45 AGS 34,61 Prot 90,79 HC**
Fideua de Verduras / Vegetable's Noodles Paella 1-3T-10T
Chuleta de pavo al horno / Baked turkey chop
Calabacín provenzal / Roasted zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 9 **632 Kcal 13,82 Gr 0,39 AGS 31,81 Prot 87,53 HC**
Macarrones con tomate y verduras / Macaroni with vegetables 1-3T-10T
Bacalao a la gallega / Baked Cod with garlic and paprika 4
- 7 **Lechuga con tomate y maíz** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 23 **559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC**
Sopa de ave con fideos / Stew soup 1-3T
Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 30 **685 Kcal 19,32 Gr 3,46 AGS 57,89 Prot 69,33 HC**
Sopa de estrellas / Star soup 1-3T
Pollo asado al limón y tomillo / Roast chicken
Calabacín salteado / Sauteed zucchini
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 3 **693 Kcal 28,82 Gr 0,72 AGS 25,42 Prot 83,51 HC**
Garbanzos guisados con espinacas / ECO chickpeas stew with spinach 13
Tortilla de patata / Spanish omelette 3-13
Lechuga con remolacha y zanahoria / Beet salad 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 10 **559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC**
Sopa de ave con fideos / Stew soup 1-3T
Compl. de cocido sin cerdo / Madrid stew without pork
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 17 **519 Kcal 14,63 Gr 1,33 AGS 27,90 Prot 67,01 HC**
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Filete de pollo al limón / Chicken in lemon sauce
Patata asada / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 24 **799 Kcal 35,84 Gr 1,17 AGS 51,67 Prot 65,30 HC**
Crema de calabaza / Pumpkin cream 13
Salmón a las finas hierbas / Baked salmon 4
Patata al vapor / Steamed potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 4 **609 Kcal 12,99 Gr 0,40 AGS 32,98 Prot 87,07 HC**
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Merluza con tomate y verduras / Hake with vegetables and tomato sauce 4-10T
7 **Lechuga con tomate y zanahoria** / Tomato salad 13
Yogur desn y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 11 **615 Kcal 20,83 Gr 2,31 AGS 50,31 Prot 55,35 HC**
Crema de calabacín y puerro / Leek and zucchini cream 13
Jamoncitos de pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3
Patata asada / Baked potatoes 13
Yogur desn y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 18 **628 Kcal 15,76 Gr 0,61 AGS 47,13 Prot 65,92 HC**
Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew with vegetables 1T-13
Ragout de pavo / Turkey Ragout 10T
- 7 **Lechuga con tomate y maíz** / Tomato salad 13
Yogur desn y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 25 **638 Kcal 22,53 Gr 0,45 AGS 26,43 Prot 83,03 HC**
Arroz a banda / A banda rice 4T-5-6-13
Tortilla francesa / French omelette 3
Lechuga con soja y maíz / Soya salad 8-13
Yogur desn y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T