

- 7 **734 Kcal** 21,69 Gr 2,80 AGS 43,86 Prot 75,68 HC
Lentejas estofadas con chorizo / Lentils stew with chorizo 1T-10T
Contramuslo de pollo la jardinera / Chicken stew with vegetables
7 **Lechuga con tomate y aceitunas** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 14 **947 Kcal** 21,76 Gr 1,15 AGS 55,81 Prot 135,34 HC
Arroz con pollo / Rice with chicken
Contra de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
Puré de patata / Mashed potatoes 2-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 21 **579 Kcal** 22,20 Gr 3,06 AGS 37,58 Prot 58,81 HC
Guisantes con bacón / Sauteed greenpeas with bacon
Filete de pollo a la plancha / Grilled chicken fillet
Lechuga con tomate y huevo / Egg salad 3-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 28 **727 Kcal** 20,15 Gr 1,26 AGS 40,59 Prot 88,95 HC
Macarrones boloñesa / Bolognese macaroni 1-3T-13
Chuleta de pavo al horno / Baked turkey chop
7 **Lechuga con tomate y maíz** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 8 **598 Kcal** 28,87 Gr 2,39 AGS 22,53 Prot 56,56 HC
Brócoli con bacón / Sauteed broccoli with bacon
Huevos con bechamel gratinados / Gratinated egg with bechamel 1-2-3
7 **Lechuga con tomate y zanahoria** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 15 **708 Kcal** 24,99 Gr 0,33 AGS 26,66 Prot 81,31 HC
Alubias pintas guisadas con verduras / Pinto beans stewed with vegetables 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 **765 Kcal** 27,38 Gr 6,13 AGS 30,78 Prot 93,57 HC
Coditos gratinados con queso / Codito pasta with tomato gratin with cheese 1-2-3T
Magro de cerdo a la jardinera / Lean pork stew with vegetables
Lechuga con remolacha y zanahoria / Beet salad 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 29 **764 Kcal** 29,68 Gr 1,54 AGS 35,29 Prot 76,88 HC
Lentejas estofadas con chorizo / Lentils stew with chorizo 1T-10T
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 **895 Kcal** 33,53 Gr 6,90 AGS 33,93 Prot 112,51 HC
Fideua de pollo / Noodles Paella with vegetables and chicken 1-3T
Albóndigas de carne con tomate / Meatballs stewed with tomato sauce 1-8-10T
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 16 **718 Kcal** 19,63 Gr 2,44 AGS 45,18 Prot 83,26 HC
Macarrones carbonara / Macaroni carbonara 1-2-3T
Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce
7 **Lechuga con tomate y maíz** / Tomato salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 23 **774 Kcal** 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30 Prot 89,26 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T
Complemento de cocido / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 30 **759 Kcal** 21,38 Gr 3,71 AGS 58,99 Prot 81,06 HC
Sopa de estrellas / Star soup 1-3T
Pollo asado al limón y tomillo / Roast chicken
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 3 **693 Kcal** 26,82 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 **774 Kcal** 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30 Prot 89,26 HC
Sopa de cocido / Stew soup 1-3T
Complemento de cocido / Madrid stew
Repollo, patata y zanahoria / Cabbage, potatoes and carrot 10T-13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 17 **489 Kcal** 13,33 Gr 0,07 AGS 23,66 Prot 67,19 HC
Crema de verduras / Vegetable cream 13
Cinta de lomo sajonia / Saxon loin ribbon
Patata asada / Baked potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T
- 24 **572 Kcal** 15,38 Gr 1,13 AGS 38,23 Prot 87,75 HC
7 **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13
Filete de pavo al limón / Turkey fillet in lemon sauce
Patata cuadro / Fried potatoes 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

- 4 **740 Kcal** 31,04 Gr 2,29 AGS 34,34 Prot 96,88 HC
Arroz milanese / Milanese Rice 2-3T
Ragout de ternera en salsa / Beef ragout with vegetables
- 7 **Lechuga con tomate y zanahoria** / Tomato salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 11 **868 Kcal** 28,15 Gr 4,00 AGS 47,39 Prot 59,43 HC
Crema de calabacín y puerro / Leek and zucchini cream 13
Jamoncitos de pollo en pepitoria / Chicken in sauce 3
Patatas fritas / Fried potatoes 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 18 **680 Kcal** 20,66 Gr 2,05 AGS 46,19 Prot 69,36 HC
Lentejas guisadas con jamón / Lentils stew with ham 1T
Ragout de pavo / Turkey Ragout 10T
- 7 **Lechuga con tomate y maíz** / Tomato salad 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T
- 25 **679 Kcal** 25,32 Gr 3,33 AGS 23,50 Prot 90,79 HC
Arroz con verduras / Rice with vegetables 10T
Tortilla francesa con queso / French omelette with cheese 3
Lechuga con soja y maíz / Soya salad 8-13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T