



LUNES

7

Arroz con tomate - Rice with tomato  
San Jacobo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) - Breaded ham and cheese steak  
y lechuga y tomate (12) - lettuce & tomato  
Pan (1) - Bread  
Yogur (7) - Yoghurt



| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 694,11 | 18,64    | 100,94   | 23,11     | 5,58    |

14

Lentejas (eco) guisadas con verduras (1, 19)  
- Lentils with vegetables  
Fogonero en salsa verde (4) - Hake fish in  
parsley sauce  
lechuga y maíz - lettuce & corn  
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk  
Manzana - Apple

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 665,58 | 32,07    | 79,70    | 22,18     | 3,71    |

21

Crema de calabacín (eco) con picatostes (1)  
- Cream of zucchini and toast bread  
Albóndigas de ternera con verduras y  
patatas (19) - Meatballs with vegetables &  
potatoes  
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk  
Sandía - Watermelon

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 706,34 | 15,80    | 76,07    | 36,85     | 8,67    |

28

Fideuá con verduras y magro (1, 3, 19) -  
Noodles with pork  
Abadejo en salsa (4) - Cod fish with sauce  
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato  
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk  
Melón - Melon

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 696,84 | 31,61    | 85,14    | 24,87     | 3,56    |



MARTES

8

Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta  
soup  
Cocido completo: garbanzos (eco),  
morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) -  
Chickpea, meat and vegetables  
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk  
Melón - Melon

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 646,87 | 29,97    | 78,10    | 23,51     | 5,15    |

15

Sopa de ave con estrellitas (1, 3) - Chicken  
and pasta soup  
Ragout de ternera - Beef stew  
con cuscús (1, 6) - Couscous  
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk  
Sandía - Watermelon

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 604,99 | 27,24    | 74,94    | 21,20     | 3,62    |

22

Arroz tres delicias (jamón, tortilla y  
guisantes) (3, 6, 19) - Fried rice  
Palometa rebozada (1, 3, 4) - Breaded fish  
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato  
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk  
Melón - Melon

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 761,14 | 33,70    | 90,24    | 29,57     | 4,14    |

29

Lentejas (eco) guisadas con verduras (1, 19)  
- Lentils with vegetables  
Tortilla de pavo (3, 6, 7) - Turkey omelette  
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot  
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk  
Pera - Pear

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 612,60 | 21,79    | 79,23    | 23,98     | 3,93    |

MIÉRCOLES

9

Crema de zanahorias (eco) (12) - Cream of  
carrot soup  
Jamonicitos de pollo asados - Grilled  
chicken fillet  
con patatas fritas - fried potatoes  
Pan integral y leche (1, 7) - Wholemeal  
bread & milk  
Pera - Pear

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 632,79 | 23,96    | 79,31    | 24,10     | 3,28    |

16

Crema de verduras - Cream of vegetable  
soup  
Pollo asado - Grilled chicken  
con patatas Rostie - with potatoes  
Pan integral y leche (1, 7) - Wholemeal  
bread & milk  
Plátano - Banana

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 738,79 | 35,58    | 84,51    | 28,40     | 4,25    |

23

Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta  
soup  
Cocido completo: garbanzos (eco),  
morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) -  
Chickpea, meat and vegetables  
Pan integral y leche (1, 7) - Wholemeal  
bread & milk  
Naranja - Orange

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 668,19 | 30,53    | 81,94    | 23,51     | 5,15    |

30

Crema de calabaza - Cream of pumpkin  
Nuggets vegetales (1, 3, 6) - Vegan nugget  
con arroz - rice  
Pan integral y leche (1, 7) - Wholemeal  
bread & milk  
Plátano - Banana

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 657,75 | 14,29    | 93,39    | 24,27     | 2,89    |



JUEVES

10

Judías pintas con arroz integral (19) - Red  
beans stew with rice  
Tortilla de queso (3, 7) - Cheese omelette  
con lechuga y tomate (12) - Lettuce &  
tomato  
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk  
Sandía - Watermelon

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 608,69 | 19,83    | 71,47    | 27,87     | 6,39    |

17

Garbanzos guisados con verduras (19) -  
Chickpeas stew  
Tortilla de patata y calabacín (3) - Potato  
and zucchini omelette  
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot  
Pan (1) - Bread  
Yogur (7) - Yoghurt

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 687,29 | 24,76    | 87,43    | 27,20     | 5,48    |

24

Brócoli rehogado - Broccoli stewed  
Guiso de pavo con verduras y arroz integral  
- Turkey stew with vegetables  
Pan y leche (1, 7) - Bread & milk  
Plátano - Banana

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 625,34 | 27,43    | 94,52    | 14,79     | 2,43    |

VIERNES

11

Ensalada campera (patata, maíz, atún,  
aceitunas) (4, 12) - Potato salad  
Merluza al horno (4) - Baked hake fish  
y lechuga y zanahoria (12) - lettuce &  
carrot  
Pan integral y leche (1, 7) - Wholemeal  
bread & milk  
Plátano - Banana

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 660,24 | 27,10    | 83,33    | 23,26     | 3,24    |

18

Arroz con pollo y verduras (19) - Rice with  
chicken  
Bacalao rebozado (1, 3, 4) - Breaded cod  
lechuga y maíz - lettuce & corn  
Pan integral y leche (1, 7) - Wholemeal  
bread & milk  
Melón - Melon

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 669,04 | 33,22    | 77,88    | 24,94     | 3,45    |

25

Alubias blancas estofadas con verduras (19)  
- White beans stew  
Tortilla francesa (3) - Omelette  
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot  
Pan integral (1) - Wholemeal bread  
Yogur (7) - Yoghurt

| KCAL   | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) |
|--------|----------|----------|-----------|---------|
| 600,36 | 22,10    | 72,92    | 24,99     | 5,30    |



ALÉRGENOS



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. ALTRAMUQUES



14. MOLUSCOS

¡Feliz curso!

