

Vorare

Cuidamos la **alimentación** de tus hijos como si fueran los nuestros.

Cada **menú** está diseñado por expertos en nutrición, preparado con **ingredientes frescos y de calidad**, y **servido con el cariño** y la atención que merecen.

Tu **tranquilidad** es nuestra **prioridad**.



PRIMAVERA

Aumenta la hidratación:  Los días son más largos y hay más actividad.

 Más ensaladas: Aprovecha las verduras frescas y crujientes de temporada.

Cenas ligeras: Con más luz natural, opta por platos frescos y rápidos. 

Refuerzo ante alergias: Incluye alimentos ricos en  omega-3 y vitamina C.

¡Recomendador de cenas!

Si en el cole he comido:	En casa puedo cenar:
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz
 Huevos	 Carne  Pescado
 Pescado	 Huevos  Carne
 Carne	 Pescado  Huevos
 Fruta	 Lácteo

Alimentos de temporada

Aprovecha la energía de la primavera: ingredientes frescos, locales y en su punto óptimo de maduración.

- Espárragos
- Guisantes
- Habas
- Fresas
- Alcachofas
- Cerezas
- Lechuga
- Rabanitos
- Níscalos

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Aceite de oliva virgen extra
- Guisantes congelados
- Espárragos frescos
- Pasta integral
- Hummus
- Fresas
- Huevos
- Limones
- Lechuga variada
- Atún en conserva



¡Cocina en casa!



www.vorare.es

Alimentamos con calidad. Servimos con amor.

Aviso legal y de confidencialidad:

De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente en materia de protección de datos y comunicaciones electrónicas, se informa de que el presente correo electrónico y, en su caso, los documentos que lo acompañen contienen información confidencial y de uso exclusivo de la persona o entidad destinataria. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación o divulgación, total o parcial, sin la autorización expresa del remitente. En caso de recepción indebida, se ruega notificar inmediatamente al emisor y proceder a su eliminación definitiva, quedando terminantemente prohibido cualquier uso, tratamiento o revelación de su contenido. La empresa no garantiza la integridad, seguridad o ausencia de errores en este mensaje, ni se responsabiliza de los daños derivados de posibles alteraciones, interceptaciones, virus informáticos o uso indebido del mismo una vez transmitido. El tratamiento de los datos personales contenidos en esta comunicación se ajusta a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y demás normativa aplicable en materia de protección de datos.

Lunes	Martes	Miercoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Lunes 6	Martes 7 Kcal 747 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 71 Lentejas con calabaza Tortilla de queso H L Cheese omelette Ensalada de tomate O Sliced tomato salad side Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 8 Kcal 886 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 103 Arroz con tomate Rice with tomato Merluza rebozada g H P Battered hake Ensalada de lechuga y maiz O Lettuce and corn salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 9 Kcal 718 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 61 Crema de Coliflor y patata Crema of cauliflower Albóndigas con tomate Meatballs with tomato Patatas asadas Roasted potatoes Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Viernes 10 Kcal 706 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 69 Sopa de cocido con fideo integral Minced beef broth (Wholemeal pasta) Cocido completo Madrileno stew Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Lunes 13 Kcal 747 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 59 --- H.C. (g) 20 Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Cinta de lomo a la plancha Grilled loin tape Calabaza asada al romero Roasted potatoes yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 14 Kcal 765 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 47 --- H.C. (g) 48 Espirales integrales con verduras g x Pasta with vegetables Salmón a la naranja g P Salmon with orange Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 15 Kcal 715 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 67 Crema de calabacin, patata y puerro. Cream of Zucchini, potatoe and leek. Jamoncitos de pollo asados al ajillo Garlic chicken home Patatas panadera Baking potatoes Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 16 Kcal 942 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 41 --- H.C. (g) 97 Lentejas guisadas con verduras Lentils with vegetables Tortilla de patatas H Potato omelette Ensalada de tomate y maiz O Lettuce, tomatoes and corn salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Viernes 17 Kcal 856 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 107 Arroz ECO tres delicias (jamón, huevo, guisante) H x Organic three-delight rice (ham, egg, peas) Merluza en salsa verde g P Hake in green sauce Ensalada de lechuga y cebolla O Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water
Lunes 20 Kcal 549 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 24 --- H.C. (g) 43 Brócoli rehogado Sautéed broccoli Magro guisado a la jardinera g Lean pork in the planter Patatas asadas Roasted potatoes yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 21 Kcal 846 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 91 Arroz con pollo y verduras Rice with chicken and vegetables Huevos revueltos H Scrambled eggs Ensalada de lechuga y remolacha O Lettuce and beetroot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 22 Kcal 929 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 19 --- H.C. (g) 144 Patatas guisadas con pollo Stewed potatoes with chicken Cous Cous completo (cuscús, garbanzos y verduras) g x Pasta with vegetables Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 23 Kcal 819 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 88 Macarrones integrales amatriciana g x Wholemeal macaroni to the amatriciana Merluza enharinada g P Floured hake Ensalada de lechuga y tomate O Lettuce and tomato salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Viernes 24 Kcal 753 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 61 Judías blancas ECO guisadas Organic white beans in stew Filete de pollo a la plancha Grilled chicken fillet Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Lunes 27 Kcal 677 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 30 --- H.C. (g) 69 Arroz guisado con verduras Stewed rice with vegetables Cinta de lomo a la plancha Grilled loin tape Ensalada de lechuga, tomate y maiz O Lettuce, tomatoes and corn salad yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 28 Kcal 631 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 56 Menestra de verduras rehogada Sautéed vegetable medley Merluza al ajo P Garlic hake Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 29 Kcal 669 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 22 --- H.C. (g) 73 Revuelto de patatas y calabacin H Scrambled mushrooms Lentejas ECO con verduras ECO lentils with vegetables Ensalada de tomate O Sliced tomato salad side Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 30 Kcal 936 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 113 Espaguetis integrales carbonara g L x Wholemeal spaghetti carbonara Pizza al horno g L x Baked pizza Ensalada de lechuga y remolacha O Lettuce and beetroot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Viernes

Lunes	Martes	Miercoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Lunes 6	Kcal624 --- Prot (g)35 --- Lip (g)32 --- H.C. (g)41 Martes 7 Potaje de alubias con calabaza <i>Chickpea stew</i> Tortilla de queso H L <i>Cheese omelette</i> Ensalada de tomate O <i>Sliced tomato salad side</i> Yogur natural, pan sin gluten y agua J L <i>Plain yogurt, gluten-free bread and water</i>	Kcal824 --- Prot (g)28 --- Lip (g)37 --- H.C. (g)90 Miercoles 8 Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Filete de merluza rebozado P Ensalada de lechuga y maiz O <i>Lettuce and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal666 --- Prot (g)30 --- Lip (g)37 --- H.C. (g)48 Jueves 9 Coliflor al vapor con sofrito de ajo <i>Califlower steamed with garlic oil</i> Albóndigas caseras con tomate <i>Homemade meatballs with tomato</i> Patatas asadas <i>Roasted potatoes</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal730 --- Prot (g)30 --- Lip (g)36 --- H.C. (g)70 Viernes 10 Sopa de cocido con fideos <i>Madrid stew broth</i> Cocido completo <i>Madridcho stew</i> Fruta de temporada, pan y agua J
Kcal795 --- Prot (g)31 --- Lip (g)62 --- H.C. (g)26 Lunes 13 Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin top</i> Calabaza asada al romero <i>Roasted potatoes</i> Yogur natural, pan sin gluten y agua J L <i>Plain yogurt, gluten-free bread and water</i>	Kcal918 --- Prot (g)37 --- Lip (g)49 --- H.C. (g)78 Martes 14 Macarrones con verduras <i>Pasta with vegetables</i> Salmón a la naranja P <i>Salmon with orange</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal671 --- Prot (g)23 --- Lip (g)38 --- H.C. (g)54 Miercoles 15 Crema de calabacín <i>Cream of Zucchini</i> Jamoncitos de pollo asados al ajillo <i>Garlic chicken ham</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal965 --- Prot (g)32 --- Lip (g)52 --- H.C. (g)82 Jueves 16 Garbanzos guisados <i>Stewed chickpeas</i> Tortilla de patatas H <i>Potato omelette</i> Ensalada de tomate y maiz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal543 --- Prot (g)27 --- Lip (g)27 --- H.C. (g)44 Viernes 17 Arroz ECO tres delicias (jamón extra, maíz, cebolla) <i>Organic three-delight rice (ham, corn, onion)</i> Merluza en salsa verde P <i>Hake in green sauce</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J
Kcal588 --- Prot (g)36 --- Lip (g)26 --- H.C. (g)47 Lunes 20 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Magro guisado a la jardinera <i>Lean pork stew with vegetables</i> Patatas asadas <i>Roasted potatoes</i> Yogur natural, pan sin gluten y agua J L <i>Plain yogurt, gluten-free bread and water</i>	Kcal794 --- Prot (g)28 --- Lip (g)39 --- H.C. (g)80 Martes 21 Arroz con pollo y verduras <i>Rice with chicken and vegetables</i> Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y remolacha O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal711 --- Prot (g)30 --- Lip (g)25 --- H.C. (g)84 Miercoles 22 Patatas guisadas con pollo <i>Stewed potatoes with chicken</i> Cous Cous completo (quinoa, garbanzos y verduras) <i>Traditional couscous with quinoa, chicken, chickpeas & veggies</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal772 --- Prot (g)32 --- Lip (g)34 --- H.C. (g)81 Jueves 23 Macarrones amatriciana <i>Macaroni in the amatriciana</i> Merluza enharinada P <i>Dusted hake fillets</i> Ensalada de lechuga y tomate O <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal710 --- Prot (g)37 --- Lip (g)37 --- H.C. (g)48 Viernes 24 Judías blancas ECO guisadas <i>Organic white beans in stew</i> Filete de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillet</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J
Kcal736 --- Prot (g)33 --- Lip (g)32 --- H.C. (g)76 Lunes 27 Arroz guisado con verduras <i>Stewed rice with vegetables</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin top</i> Ensalada de lechuga, tomate y maiz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Yogur natural, pan sin gluten y agua J L <i>Plain yogurt, gluten-free bread and water</i>	Kcal580 --- Prot (g)29 --- Lip (g)29 --- H.C. (g)45 Martes 28 Menestra de verduras rehogada <i>Sautéed vegetable medley</i> Merluza al ajo P <i>Garlic hake</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal632 --- Prot (g)28 --- Lip (g)29 --- H.C. (g)56 Miercoles 29 Revuelto de patatas y calabacín H <i>Scrambled mushrooms</i> Guiso de garbanzos ECO con verduras <i>Stewed Rio Chickpeas with vegetables</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal672 --- Prot (g)20 --- Lip (g)30 --- H.C. (g)78 Jueves 30 Espaguetis carbonara L <i>Spaghettis carbonara</i> Pizza al horno <i>Baked pizza</i> Ensalada de lechuga y remolacha O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Viernes

Lunes	Martes	Miercoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Lunes 6	Martes 7 Kcal 718 --- Prot (g) 41 --- Lip (g) 24 --- H.C. (g) 74 Lentejas con calabaza Pollo guisado Ensalada de tomate Fruta de temporada, pan integral y agua <i>Stewed chicken</i> <i>Sliced tomato salad side</i> <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Miercoles 8 Kcal 868 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 103 Arroz con tomate Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada, pan y agua <i>Rice with tomato</i> <i>Filet of sea bream</i> <i>Lettuce and corn salad</i> <i>Fruit, bread and water</i>	Jueves 9 Kcal 717 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 59 Coliflor al vapor con sofrito de ajo Albóndigas caseras con tomate Patatas asadas Fruta de temporada, pan integral y agua <i>Califlower steamed with garlic oil</i> <i>Homemade meatballs with tomato</i> <i>Roasted potatoes</i> <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Viernes 10 Kcal 774 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 83 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta de temporada, pan y agua <i>Madrid stew broth</i> <i>Madrid stew</i> <i>Fruit, bread and water</i>
Lunes 13 Kcal 747 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 59 --- H.C. (g) 20 Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Calabaza asada al romero yogur natural, pan integral y agua <i>Sautéed green beans</i> <i>Grilled loin top</i> <i>Roasted potatoes</i> <i>yogurt, wholemeal bread and water</i>	Martes 14 Kcal 969 --- Prot (g) 41 --- Lip (g) 48 --- H.C. (g) 89 Macarrones con verduras Salmón a la naranja Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan integral y agua <i>Pasta with vegetables</i> <i>Salmon with orange</i> <i>Lettuce and carrot salad</i> <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Miercoles 15 Kcal 715 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 67 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados al ajillo Patatas panadera Fruta de temporada, pan y agua <i>Cream of Zucchini</i> <i>Garlic chicken ham</i> <i>Baking potatoes</i> <i>Fruit, bread and water</i>	Jueves 16 Kcal 729 --- Prot (g) 42 --- Lip (g) 24 --- H.C. (g) 78 Lentejas guisadas con verduras Escalopines a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada, pan y agua <i>Lentils with vegetables</i> <i>Grilled pork cutlets</i> <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> <i>Fruit, bread and water</i>	Viernes 17 Kcal 594 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 26 --- H.C. (g) 56 Arroz ECO tres delicias (jamón extra, maíz, cebolla) Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada, pan integral y agua <i>Organic three-delight rice (ham, corn, onion)</i> <i>Filet in green sauce</i> <i>Lettuce and onion salad</i> <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>
Lunes 20 Kcal 549 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 24 --- H.C. (g) 43 Brócoli rehogado Magro guisado a la jardinera Patatas asadas yogur natural, pan integral y agua <i>Sautéed broccoli</i> <i>Lean pork in the planter</i> <i>Roasted potatoes</i> <i>yogurt, wholemeal bread and water</i>	Martes 21 Kcal 834 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 94 Arroz con pollo y verduras Pavo a las finas hierbas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada, pan integral y agua <i>Rice with chicken and vegetables</i> <i>Poulet with fines herbes stew</i> <i>Lettuce and beetroot salad</i> <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Miercoles 22 Kcal 929 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 19 --- H.C. (g) 144 Patatas guisadas con pollo Cous Cous completo (cuscús, garbanzos y verduras) Fruta de temporada, pan y agua <i>Served potatoes with chicken</i> <i>Pasta with vegetables</i> <i>Fruit, bread and water</i>	Jueves 23 Kcal 823 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 92 Macarrones amatriciana Merluza enharinada Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada, pan integral y agua <i>Macaroni in the amatriciana</i> <i>Dusted hake fillets</i> <i>Lettuce and tomato salad</i> <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Viernes 24 Kcal 753 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 61 Judías blancas ECO guisadas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan y agua <i>Organic white beans in stew</i> <i>Grilled chicken fillet</i> <i>Lettuce and carrot salad</i> <i>Fruit, bread and water</i>
Lunes 27 Kcal 688 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 30 --- H.C. (g) 71 Arroz guisado con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz yogur natural, pan integral y agua <i>Stewed rice with vegetables</i> <i>Grilled loin top</i> <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> <i>yogurt, wholemeal bread and water</i>	Martes 28 Kcal 631 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 56 Menestra de verduras rehogada Merluza al ajo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan integral y agua <i>Sautéed vegetable medley</i> <i>Garlic hake</i> <i>Lettuce and carrot salad</i> <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Miercoles 29 Kcal 699 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 18 --- H.C. (g) 98 Calabacín rehogado con patatas Lentejas con arroz Ensalada de tomate Fruta de temporada, pan y agua <i>Sautéed zucchini with potatoes</i> <i>Lentils with rice</i> <i>Sliced tomato salad side</i> <i>Fruit, bread and water</i>	Jueves 30 Kcal 723 --- Prot (g) 23 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 89 Espaguetis carbonara Pizza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada, pan integral y agua <i>Spaghetti carbonara</i> <i>Baked pizza</i> <i>Lettuce and beetroot salad</i> <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Viernes

Lunes	Martes	Miercoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Lunes 6	Kcal 829 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 75 Martes 7 Lentejas con calabaza Tortilla fr de calabacín ^H <i>Zucchini french omelette</i> Ensalada de tomate ^O <i>Sliced tomato salad side</i> Fruta de temporada, pan integral y agua ^g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 886 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 103 Miercoles 8 Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Merluza rebozada ^{g H P} <i>Battered hake</i> Ensalada de lechuga y maíz ^O <i>Lettuce and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua ^g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 717 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 59 Jueves 9 Coliflor al vapor con sofrito de ajo <i>Califlower steamed with garlic oil</i> Albóndigas caseras con tomate <i>Homemade meatballs with tomato</i> Patatas asadas <i>Roasted potatoes</i> Fruta de temporada, pan integral y agua ^g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 706 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 69 Viernes 10 Sopa de cocido con fideo integral <i>Minist stew-broth (Wholemeal pasta)</i> Cocido completo <i>Madridito stew</i> Fruta de temporada, pan y agua ^g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 866 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 59 --- H.C. (g) 50 Lunes 13 Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin top</i> Calabaza asada al romero <i>Roasted potatoes</i> Y. Soja o fruta, pan y agua ^{g J} <i>soy yogurt or fruit, bread and water</i>	Kcal 765 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 47 --- H.C. (g) 48 Martes 14 Espirales integrales con verduras ^{g x} <i>Pasta with vegetables</i> Salmón a la naranja ^{g P} <i>Salmon with orange</i> Ensalada de lechuga y zanahoria ^O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua ^g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 715 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 67 Miercoles 15 Crema de calabacín <i>Cream of Zucchini</i> Jamonicitos de pollo asados al ajillo <i>Garlic chicken hums</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Fruta de temporada, pan y agua ^g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 942 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 41 --- H.C. (g) 97 Jueves 16 Lentejas guisadas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Tortilla de patatas ^H <i>Potato omelette</i> Ensalada de tomate y maíz ^O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua ^g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 594 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 26 --- H.C. (g) 56 Viernes 17 Arroz ECO tres delicias (jamón extra, maíz, cebolla) <i>Organic three-delight rice (ham, corn, onion)</i> Merluza en salsa verde ^{g P} <i>Hake in green sauce</i> Ensalada de lechuga y cebolla ^O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua ^g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>
Kcal 668 --- Prot (g) 38 --- Lip (g) 23 --- H.C. (g) 72 Lunes 20 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Magro guisado a la jardinera ^g <i>Lean pork in the planter</i> Patatas asadas <i>Roasted potatoes</i> Y. Soja o fruta, pan y agua ^{g J} <i>soy yogurt or fruit, bread and water</i>	Kcal 846 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 91 Martes 21 Arroz con pollo y verduras <i>Rice with chicken and vegetables</i> Huevos revueltos ^H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y remolacha ^O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua ^g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 929 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 19 --- H.C. (g) 144 Miercoles 22 Patatas guisadas con pollo <i>Sewed potatoes with chicken</i> Cous Cous completo (cuscús, garbanzos y verduras) ^{g x} <i>Pasta with vegetables</i> Fruta de temporada, pan y agua ^g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 819 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 88 Jueves 23 Macarrones integrales amatriciana ^{g x} <i>Wholemeal macaroni to the amatriciana</i> Merluza enharinada ^{g P} <i>Floured hake</i> Ensalada de lechuga y tomate ^O <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua ^g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 753 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 61 Viernes 24 Judías blancas ECO guisadas <i>Organic white beans in stew</i> Filete de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillet</i> Ensalada de lechuga y zanahoria ^O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua ^g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 806 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 100 Lunes 27 Arroz guisado con verduras <i>Sewed rice with vegetables</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin top</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz ^O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Y. Soja o fruta, pan y agua ^{g J} <i>soy yogurt or fruit, bread and water</i>	Kcal 631 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 56 Martes 28 Menestra de verduras rehogada <i>Sautéed vegetable medley</i> Merluza al ajo ^P <i>Garlic hake</i> Ensalada de lechuga y zanahoria ^O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua ^g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 654 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 41 Miercoles 29 Revuelto de patatas y calabacin ^H <i>Scrambled mushrooms</i> Tortilla francesa ^H <i>Omelette</i> Ensalada de tomate ^O <i>Sliced tomato salad side</i> Fruta de temporada, pan y agua ^g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 576 --- Prot (g) 15 --- Lip (g) 18 --- H.C. (g) 83 Jueves 30 Espaguetis con tomate ^{g x} <i>Spaghetti with tomato</i> Pizza al horno <i>Baked pizza</i> Ensalada de lechuga y remolacha ^O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua ^g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Viernes

Lunes	Martes	Miercoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Lunes 6	Martes 7 Kcal 747 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 71 Lentejas con calabaza Tortilla de queso H L Cheese omelette Ensalada de tomate O Sliced tomato salad side Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 8 Kcal 807 --- Prot (g) 29 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 93 Arroz con tomate Rice with tomato Contramuslo de pollo Chicken thigh Ensalada de lechuga y maiz O Lettuce and corn salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 9 Kcal 717 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 59 Coliflor al vapor con sofrito de ajo Califlower steamed with garlic oil Albóndigas caseras con tomate Homemade meatballs with tomato Patatas asadas Roasted potatoes Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Viernes 10 Kcal 706 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 69 Sopa de cocido con fideo integral Minestr soup broth (Wholemeal pasta) Cocido completo Madridero stew Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Lunes 13 Kcal 747 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 59 --- H.C. (g) 20 Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Cinta de lomo a la plancha Grilled loin eye Calabaza asada al romero Roasted potatoes yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 14 Kcal 574 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 25 --- H.C. (g) 52 Espirales integrales con verduras g x Pasta with vegetables Pavo en salsa g Turkey in sauce Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 15 Kcal 715 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 67 Crema de calabacín Cream of Zucchini Jamonicitos de pollo asados al ajillo Garlic chicken ham Patatas panadera Baking potatoes Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 16 Kcal 942 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 41 --- H.C. (g) 97 Lentejas guisadas con verduras Lentils with vegetables Tortilla de patatas H Potato omelette Ensalada de tomate y maiz O Lettuce, tomatoes and corn salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Viernes 17 Kcal 822 --- Prot (g) 38 --- Lip (g) 31 --- H.C. (g) 93 Arroz ECO tres delicias (jamón, huevo, guisante) H x Organic three-delight rice (ham, egg, peas) Escalopines a la plancha Grilled pork scallops Ensalada de lechuga y cebolla O Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water
Lunes 20 Kcal 549 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 24 --- H.C. (g) 43 Brócoli rehogado Sautéed broccoli Magro guisado a la jardinera g Lean pork in the planter Patatas asadas Roasted potatoes yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 21 Kcal 846 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 91 Arroz con pollo y verduras Rice with chicken and vegetables Huevos revueltos H Scrambled eggs Ensalada de lechuga y remolacha O Lettuce and beetroot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 22 Kcal 929 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 19 --- H.C. (g) 144 Patatas guisadas con pollo Sautéd potatoes with chicken Cous Cous completo (cuscús, garbanzos y verduras) g x Pasta with vegetables Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 23 Kcal 750 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 82 Macarrones integrales amatriciana g x Wholemeal macaroni to the amatriciana Pavo a las finas hierbas Turkey with fines herbes stew Ensalada de lechuga y tomate O Lettuce and tomato salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Viernes 24 Kcal 753 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 61 Judías blancas ECO guisadas Organic white beans in stew Filete de pollo a la plancha Grilled chicken fillet Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Lunes 27 Kcal 688 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 30 --- H.C. (g) 71 Arroz guisado con verduras Stewed rice with vegetables Cinta de lomo a la plancha Grilled loin eye Ensalada de lechuga, tomate y maiz O Lettuce, tomatoes and corn salad yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 28 Kcal 737 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 67 Menestra de verduras rehogada Sautéed vegetable medley Ragout de pollo g Chicken stew Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 29 Kcal 669 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 22 --- H.C. (g) 73 Revuelto de patatas y calabacín H Scrambled mushrooms Lentejas ECO con verduras ECO lentils with vegetables Ensalada de tomate O Sliced tomato salad side Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 30 Kcal 715 --- Prot (g) 24 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 85 Espaguetis integrales carbonara g L x Wholemeal spaghetti carbonara Pizza al horno Baked pizza Ensalada de lechuga y remolacha O Lettuce and beetroot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Viernes

Lunes	Martes	Miercoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Lunes 6	Martes 7 Kcal 747 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 71 Tortilla de queso H L Cheese omelette Ensalada de tomate O Sliced tomato salad side Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 8 Kcal 886 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 103 Arroz con tomate Rice with tomato Merluza rebozada g H P Battered hake Ensalada de lechuga y maiz O Lettuce and corn salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 9 Kcal 718 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 61 Coliflor al vapor con sofrito de ajo Califlower steamed with garlic oil Albóndigas con tomate Meatballs with tomato Patatas asadas Roasted potatoes Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Viernes 10 Kcal 706 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 69 Sopa de cocido con fideo integral Minestr stew-broth (Wholemeal pasta) Cocido completo Madridelo stew Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Lunes 13 Kcal 747 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 59 --- H.C. (g) 20 Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Cinta de lomo a la plancha Grilled loin top Calabaza asada al romero Roasted potatoes yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 14 Kcal 765 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 47 --- H.C. (g) 48 Espirales integrales con verduras g x Pasta with vegetables Salmón a la naranja g P Salmon with orange Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 15 Kcal 715 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 67 Crema de calabacin Cream of Zucchini Jamonicitos de pollo asados al ajillo Garlic chicken ham Patatas panadera Baking potatoes Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 16 Kcal 942 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 41 --- H.C. (g) 97 Lentejas guisadas con verduras Lentils with vegetables Tortilla de patatas H Potato omelette Ensalada de tomate y maiz O Lettuce, tomatoes and corn salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Viernes 17 Kcal 856 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 107 Arroz ECO tres delicias (jamón, huevo, guisante) H x Organic three-delight rice (ham, egg, peas) Merluza en salsa verde g P Hake in green sauce Ensalada de lechuga y cebolla O Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water
Lunes 20 Kcal 549 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 24 --- H.C. (g) 43 Brócoli rehogado Sautéed broccoli Magro guisado a la jardinera g Lean pork in the planter Patatas asadas Roasted potatoes yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 21 Kcal 846 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 91 Arroz con pollo y verduras Rice with chicken and vegetables Huevos revueltos H Scrambled eggs Ensalada de lechuga y remolacha O Lettuce and beetroot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 22 Kcal 929 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 19 --- H.C. (g) 144 Patatas guisadas con pollo Stewed potatoes with chicken Cous Cous completo (cuscús, garbanzos y verduras) g x Pasta with vegetables Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 23 Kcal 819 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 88 Macarrones integrales amatriciana g x Wholemeal macaroni to the amatriciana Merluza enharinada g P Floured hake Ensalada de lechuga y tomate O Lettuce and tomato salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Viernes 24 Kcal 753 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 61 Judías blancas ECO guisadas Organic white beans in stew Filete de pollo a la plancha Grilled chicken fillet Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Lunes 27 Kcal 688 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 30 --- H.C. (g) 71 Arroz guisado con verduras Stewed rice with vegetables Cinta de lomo a la plancha Grilled loin top Ensalada de lechuga, tomate y maiz O Lettuce, tomatoes and corn salad yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 28 Kcal 631 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 56 Menestra de verduras rehogada Sautéed vegetable medley Merluza al ajo P Garlic hake Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 29 Kcal 669 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 22 --- H.C. (g) 73 Revuelto de patatas y calabacin H Scrambled mushrooms Lentejas ECO con verduras ECO lentils with vegetables Ensalada de tomate O Sliced tomato salad side Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 30 Kcal 715 --- Prot (g) 24 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 85 Espaguetis integrales carbonara g L x Wholemeal spaghetti carbonara Pizza al horno Baked pizza Ensalada de lechuga y remolacha O Lettuce and beetroot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Viernes

Lunes	Martes	Miercoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Lunes 6	Martes 7 Kcal 658 --- Prot (g) 26 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 52 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i> Tortilla de queso H L <i>Cheese omelette</i> Ensalada de tomate O <i>Sliced tomato salad side</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Miercoles 8 Kcal 886 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 103 Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Merluza rebozada g H P <i>Battered hake</i> Ensalada de lechuga y maiz O <i>Lettuce and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Jueves 9 Kcal 666 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 32 --- H.C. (g) 59 Calabacín y zanahoria <i>Zucchini and carrot</i> Albóndigas caseras con tomate <i>Homemade meatballs with tomato</i> Patatas asadas <i>Roasted potatoes</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Viernes 10 Kcal 448 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 16 --- H.C. (g) 54 Sopa de fideos g H <i>Noodle soup</i> Temera con verduras Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Lunes 13 Kcal 765 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 59 --- H.C. (g) 25 Espinacas rehogadas con patatas <i>Spinach with potatoes</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin tape</i> Calabaza asada al romero <i>Roasted potatoes</i> yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 14 Kcal 974 --- Prot (g) 41 --- Lip (g) 48 --- H.C. (g) 90 Espirales con verduras g x <i>Pasta with vegetables</i> Salmon a la naranja g P <i>Salmon with orange</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Miercoles 15 Kcal 715 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 67 Crema de calabacín <i>Cream of Zucchini</i> Jamonicitos de pollo asados al ajillo <i>Garlic chicken ham</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Jueves 16 Kcal 967 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 49 --- H.C. (g) 95 Patatas a la riojana Tortilla de patatas H <i>Potato omelette</i> Ensalada de tomate y maiz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Viernes 17 Kcal 594 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 26 --- H.C. (g) 56 Arroz ECO tres delicias (jamón extra, maíz, cebolla) <i>Organic three-delight rice (ham, corn, onion)</i> Merluza en salsa verde P <i>Hake in green sauce</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>
Lunes 20 Kcal 540 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 24 --- H.C. (g) 41 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Magro guisado a la jardinera <i>Lean pork stew with vegetables</i> Patatas asadas <i>Roasted potatoes</i> yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 21 Kcal 846 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 91 Arroz con pollo y verduras <i>Rice with chicken and vegetables</i> Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y remolacha O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Miercoles 22 Kcal 553 --- Prot (g) 17 --- Lip (g) 17 --- H.C. (g) 77 Patatas guisadas con pollo <i>Sewed potatoes with chicken</i> Cous Cous completo (quinoa y verduras) <i>Traditional couscous with quinoa, chicken & veggies</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Jueves 23 Kcal 823 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 92 Macarrones amatriciana <i>Macaroni in the amatriciana</i> Merluza enharinada P <i>Dusted hake fillets</i> Ensalada de lechuga y tomate O <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Viernes 24 Kcal 694 --- Prot (g) 29 --- Lip (g) 32 --- H.C. (g) 68 Patatas guisadas con verduras <i>Stewed potatoes with vegetables</i> Fillete de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillet</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Lunes 27 Kcal 677 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 30 --- H.C. (g) 69 Arroz guisado con verduras <i>Sieved rice with vegetables</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin tape</i> Ensalada de lechuga, tomate y maiz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 28 Kcal 508 --- Prot (g) 27 --- Lip (g) 23 --- H.C. (g) 42 Calabacín y zanahoria <i>Zucchini and carrot</i> Merluza al ajo P <i>Garlic hake</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Miercoles 29 Kcal 571 --- Prot (g) 20 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 54 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i> Revuelto de patatas y calabacín H <i>Scrambled mushrooms</i> Ensalada de tomate O <i>Sliced tomato salad side</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Jueves 30 Kcal 723 --- Prot (g) 23 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 89 Espaguetis carbonara L <i>Spaghetti carbonara</i> Pizza al horno <i>Baked pizza</i> Ensalada de lechuga y remolacha O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Viernes

Lunes	Martes	Miercoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Lunes 6	Martes 7 Kcal 747 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 71 Lentejas con calabaza Tortilla de queso H L Cheese omelette Ensalada de tomate O Sliced tomato salad side Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 8 Kcal 886 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 103 Arroz con tomate Rice with tomato Merluza rebozada g H P Battered hake Ensalada de lechuga y maiz O Lettuce and corn salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 9 Kcal 717 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 59 Coliflor al vapor con sofrito de ajo Califlowers steamed with garlic oil Albóndigas caseras con tomate Homemade meatballs with tomato Patatas asadas Roasted potatoes Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Viernes 10 Kcal 501 --- Prot (g) 29 --- Lip (g) 11 --- H.C. (g) 64 Sopa de ave con fideo integral g x Poultry soup Cocido sin cerdo Complete cooking without pork Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Lunes 13 Kcal 769 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 56 --- H.C. (g) 29 Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Pavo en salsa g Turkey in sauce Calabaza asada al romero Roasted potatoes yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 14 Kcal 765 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 47 --- H.C. (g) 48 Espirales integrales con verduras g x Pasta with vegetables Salmón a la naranja g P Salmon with orange Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 15 Kcal 715 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 67 Crema de calabacín Cream of Zucchini Jamonicitos de pollo asados al ajillo Garlic chicken hums Patatas panadera Baking potatoes Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 16 Kcal 943 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 41 --- H.C. (g) 97 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patatas H Potato omelette Ensalada de tomate y maiz O Lettuce, tomatoes and corn salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Viernes 17 Kcal 831 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 106 Arroz ecológico con verduras Rice with vegetables Merluza en salsa verde g P Hake in green sauce Ensalada de lechuga y cebolla O Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water
Lunes 20 Kcal 550 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 25 --- H.C. (g) 43 Brócoli rehogado Sautéed broccoli Pavo a la jardinera g Turkey in the planter Patatas asadas Roasted potatoes yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 21 Kcal 846 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 91 Arroz con pollo y verduras Rice with chicken and vegetables Huevos revueltos H Scrambled eggs Ensalada de lechuga y remolacha O Lettuce and beetroot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 22 Kcal 929 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 19 --- H.C. (g) 144 Patatas guisadas con pollo Sliced potatoes with chicken Cous Cous completo (cuscús, garbanzos y verduras) g x Pasta with vegetables Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 23 Kcal 819 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 88 Macarrones integrales amatriciana g x Wholemeal macaroni to the amatriciana Merluza enharinada g P F battered hake Ensalada de lechuga y tomate O Lettuce and tomato salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Viernes 24 Kcal 673 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 60 Judías blancas ECO estofadas con verduras Organic white bean stews Filete de pollo a la plancha Grilled chicken fillet Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Lunes 27 Kcal 728 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 74 Arroz guisado con verduras Stewed rice with vegetables Pavo a las finas hierbas Turkey with fines herbs stew Ensalada de lechuga, tomate y maiz O Lettuce, tomatoes and corn salad yogur natural, pan integral y agua g L	Martes 28 Kcal 646 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 26 --- H.C. (g) 67 Patatas estofadas Merluza al ajo P Garlic hake Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Miercoles 29 Kcal 659 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 22 --- H.C. (g) 73 Revuelto de patatas y calabacín H Scrambled mushrooms Lentejas ECO con verduras ECO lentils with vegetables Ensalada de tomate O Sliced tomato salad side Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Jueves 30 Kcal 796 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 25 --- H.C. (g) 111 Espaguetis con tomate g x Spaghetti with tomato Pizza al horno g L x Baked pizza Ensalada de lechuga y remolacha O Lettuce and beetroot salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit, wholemeal bread and water	Viernes