

MIÉRCOLES 1

Patatas con Magro
Stewed potatoes with lean meat
Bacalao a la Riojana
Cod to the Riojana
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
F. de temporada y pan
Seasonal fruit and whole bread
557 Kcal. 28,55g Prot. 57,87g H.C. 21,36g Lip.



JUEVES 2

Crema de Coliflor
Cream of Cauliflower
Contramuslo al Horno
Baked Chicken
Patatas Fritas
French Fries
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
627 Kcal. 22,43g Prot. 52,047g H.C. 34,86g Lip.

VIERNES 3

Macarrones a la Napolitana
Pasta in Napolitana Sauce
Escalopines a la Plancha
Grilled pork scallops
Ens de Lechuga y Remolacha
Lettuce and red beet salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
588 Kcal. 32,55g Prot. 48,76g H.C. 2615g Lip.



LUNES 6

Crema de Puerros
Cream of Leeks
Bacalao con Tomate
Fish with Tomato
Patatas Fritas
French Fries
Yogur y pan
Yoghurt and whole bread
571 Kcal. 30,87g Prot. 46,58g H.C. 27,48g Lip.



MARTES 7

Guisantes Salteados
Steamed Green Peas
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ens de Lechuga y Maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
717 Kcal. 34,57g Prot. 59,77g H.C. 34,48g Lip.



MIÉRCOLES 8

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Filete de Merluza al Horno
Baked Tuna
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan
Seasonal fruit and whole bread
750 Kcal. 30,68g Prot. 74,3g H.C. 35,05g Lip.



JUEVES 9

Judías Verdes Rehogadas
Steamed Green Beans
Pollo en Salsa
Chicken in Sauce
Puré de Patata
Pure of Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
576 Kcal. 24,99g Prot. 57,76g H.C. 25,77g Lip.

VIERNES 10

Sopa de Cocido con Fideos
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo
Chickpeas, vegetables and meat
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

LUNES 13

NO LECTIVO

MARTES 14

Macarrones Pomodoro
Pasta in pomodoro sauce
Lomo a la Plancha
Grilled Loin
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
708 Kcal. 33,59g Prot. 70,27g H.C. 30,85g Lip.



MIÉRCOLES 15

Sopa de Cocido con Fideos
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo
Chickpeas, vegetables and meat
F. de temporada y pan
Seasonal fruit and whole bread
583 Kcal. 21,69g Prot. 60,88g H.C. 24,99g Lip.

JUEVES 16

Arroz ECO Tres Delicias
BIO Rice Tres Delicias
Merluza a la Vasca
Hake to the Vasca
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
620 Kcal. 29,98g Prot. 79,64g H.C. 18,64g Lip.



VIERNES 17

Guisantes Salteados
Steamed Green Peas
Tortilla fr de Calabacín
French omelette with zucchini
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
769 Kcal. 33,06g Prot. 58,71g H.C. 40,12g Lip.



LUNES 20

Puré de Verduras
Vegetable Puree
Ragout de Ternera
Veal ragout
Patatas Dado
Cube Potato
Yogur y pan
Yoghurt and whole bread
679 Kcal. 23,08g Prot. 47,42g H.C. 37,14g Lip.



MARTES 21

Arroz con Pollo y Verduras
Rice with Chicken and Vegetables
Tortilla de Atún
Tuna Omelette
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
836 Kcal. 33,44g Prot. 76,97g H.C. 42,06g Lip.



MIÉRCOLES 22

Crema de Calabacín
Cream of Zucchini
Garbanzos Salteados
Sautéed Chickpeas
Ens de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
F. de temporada y pan
Seasonal fruit and whole bread
534 Kcal. 18,17g Prot. 63,59g H.C. 19,6g Lip.



JUEVES 23

Macarrones Amatriciana
Whole macaroni to the amatriciana
Filete de Merluza a la Plancha
Grilled Hake
Ensalada verde
Green salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
712 Kcal. 22g Prot. 79,37g H.C. 31,98g Lip.



VIERNES 24

Alubias ECO Guisadas
Stewed BIO white beans
Filete de Pollo a la Plancha
Grilled chicken
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
603 Kcal. 31,49g Prot. 48,49g H.C. 28,4g Lip.



LUNES 27

Arroz integral con verduras
Whole rice with vegetables
Lomo a la Plancha
Grilled loin
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Yogur y pan
Yoghurt and whole bread
581 Kcal. 28,54g Prot. 62,5g H.C. 22,8g Lip.



MARTES 28

Patatas Estofadas con carne
Stewed Potatoes with meat
Merluza a la Andaluza
Battered Hake
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
628 Kcal. 27,58g Prot. 63g H.C. 27,41g Lip.



MIÉRCOLES 29

Guisantes Salteados
Steamed Green Peas
Tortilla de Queso
Omelette with Cheese
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan
Seasonal fruit and whole bread
733 Kcal. 29,02g Prot. 71,41g H.C. 32,86g Lip.



JUEVES 30

Crema de Zanahorias
Cream of Carrots
Bacalao al Horno
Baked Cod
Patatas Panadera
Baking Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
528 Kcal. 23,28g Prot. 56,37g H.C. 17,07g Lip.



VIERNES 31

Pasta Terrorífica
Terrifying pasta
Dedos de Frankenstein
Frankenstein's fingers
Ens de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Dracula dessert
556 Kcal. 24,89g Prot. 43,03g H.C. 30,7g Lip.



MIÉRCOLES 1

Patatas con Magro
Stewed potatoes with lean meat
Bacalao a la Riojana
Cod to the Riojana
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
557 Kcal. 28,55g Prot. 57,87g H.C. 21,36g Lip.

JUEVES 2

Crema de Coliflor
Cream of Cauliflower
Contramuslo al Horno
Baked Chicken
Patatas Fritas
French Fries
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
627 Kcal. 22,43g Prot. 52,047g H.C. 34,86g Lip.

VIERNES 3

Macarrones a la Napolitana
Pasta in Napolitana Sauce
Escalopines a la Plancha
Grilled pork scallops
Ens de Lechuga y Remolacha
Lettuce and red beet salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
588 Kcal. 32,55g Prot. 48,76g H.C. 2615g Lip.

LUNES 6

Crema de Puerros
Cream of Leeks
Bacalao con Tomate
Fish with Tomato
Patatas Fritas
French Fries
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
571 Kcal. 30,87g Prot. 46,58g H.C. 27,48g Lip.

MARTES 7

Lentejas ECO con Boniato y Zanah
BIO Lentils with sweet potato and carrots
Lomo a la Plancha
Grilled loin
Ens de Lechuga y Maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
717 Kcal. 34,57g Prot. 59,77g H.C. 34,48g Lip.

MIÉRCOLES 8

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Filete de Merluza al Horno
Baked Tuna
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
750 Kcal. 30,68g Prot. 74,3g H.C. 35,05g Lip.

JUEVES 9

Judías Verdes Rehogadas
Steamed Green Beans
Pollo en Salsa
Chicken in Sauce
Puré de Patata
Pure of Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
576 Kcal. 24,99g Prot. 57,76g H.C. 25,77g Lip.

VIERNES 10

Sopa de Cocido con Fideos
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo
Chickpeas, vegetables and meat
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

LUNES 13

NO LECTIVO

MARTES 14

Macarrones Pomodoro
Pasta in pomodoro sauce
Lomo a la Plancha
Grilled Loin
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
708 Kcal. 33,59g Prot. 70,27g H.C. 30,85g Lip.

MIÉRCOLES 15

Sopa de Cocido con Fideos
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo
Chickpeas, vegetables and meat
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
583 Kcal. 21,69g Prot. 60,88g H.C. 24,99g Lip.

JUEVES 16

Arroz ECO Tres Delicias
BIO Rice Tres Delicias
Merluza a la Vasca
Hake to the Vasca
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
620 Kcal. 29,98g Prot. 79,64g H.C. 18,64g Lip.

VIERNES 17

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Escalopines a la Plancha
Grilled pork escalopes
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
769 Kcal. 33,06g Prot. 58,71g H.C. 40,12g Lip.

LUNES 20

Puré de Verduras
Vegetable Puree
Ragout de Ternera
Veal ragout
Patatas Dado
Cube Potato
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
679 Kcal. 23,08g Prot. 47,42g H.C. 37,14g Lip.

MARTES 21

Arroz con Pollo y Verduras
Rice with Chicken and Vegetables
Cinta de Lomo a la Plancha
Grilled loin
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
836 Kcal. 33,44g Prot. 76,97g H.C. 42,06g Lip.

MIÉRCOLES 22

Crema de Calabacín
Cream of Zucchini
Garbanzos Salteados
Sautéed Chickpeas
Ens de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
534 Kcal. 18,17g Prot. 63,59g H.C. 19,6g Lip.

JUEVES 23

Macarrones Amatriciana
Whole macaroni to the amatriciana
Filete de Merluza a la Plancha
Grilled Hake
Ensalada verde
Green salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
712 Kcal. 22g Prot. 79,37g H.C. 31,98g Lip.

VIERNES 24

Alubias ECO Guisadas
Stewed BIO white beans
Filete de Pollo a la Plancha
Grilled chicken
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
603 Kcal. 31,49g Prot. 48,49g H.C. 28,4g Lip.

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Whole rice with vegetables
Lomo a la Plancha
Grilled loin
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
581 Kcal. 28,54g Prot. 62,5g H.C. 22,8g Lip.

MARTES 28

Patatas Estofadas con carne
Stewed Potatoes with meat
Merluza a la Andaluza
Battered Hake
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
628 Kcal. 27,58g Prot. 63g H.C. 27,41g Lip.

MIÉRCOLES 29

Lentejas ECO con Verduras
BIO Lentils with Vegetables
Filete de Pollo a la Plancha
Grilled Chicken
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
733 Kcal. 29,02g Prot. 71,41g H.C. 32,86g Lip.

JUEVES 30

Crema de Zanahorias
Cream of Carrots
Bacalao al Horno
Baked Cod
Patatas Panadera
Baking Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
528 Kcal. 23,28g Prot. 56,37g H.C. 17,07g Lip.

VIERNES 31

Pasta Terrorífica
Terrifying pasta
Dedos de Frankenstein
Frankenstein's fingers
Ens de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Postre de Dracula
Dracula dessert
556 Kcal. 24,89g Prot. 43,03g H.C. 30,7g Lip.



MIÉRCOLES 1

Patatas con Magro
Stewed potatoes with lean meat
Bacalao a la Riojana
Cod to the Riojana
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
557 Kcal. 28,55g Prot. 57,87g H.C. 21,36g Lip.

JUEVES 2

Crema de Coliflor
Cream of Cauliflower
Contramuslo al Horno
Baked Chicken
Patatas Fritas
French Fries
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
627 Kcal. 22,43g Prot. 52,04g H.C. 34,86g Lip.

VIERNES 3

Coditos a la Napolitana
Pasta in Napolitan Sauce
Escalopines a la Plancha
Grilled pork scallops
Ens de Lechuga y Remolacha
Lettuce and red beet salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
588 Kcal. 32,55g Prot. 48,76g H.C. 2615g Lip.

LUNES 6

Crema de Puerros
Cream of Leeks
Bacalao con Tomate
Fish with Tomato
Patatas Fritas
French Fries
Postre apto y pan integral
Yoghurt and whole bread
571 Kcal. 30,87g Prot. 46,58g H.C. 27,48g Lip.

MARTES 7

Lentejas ECO con Boniato y Zanah
BIO Lentils with sweet potato and carrots
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ens de Lechuga y Maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
717 Kcal. 34,57g Prot. 59,77g H.C. 34,48g Lip.

MIÉRCOLES 8

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Filete de Merluza al Horno
Baked Tuna
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
750 Kcal. 30,68g Prot. 74,3g H.C. 35,05g Lip.

JUEVES 9

Judías Verdes Rehogadas
Steamed Green Beans
Pollo en Salsa
Chicken in Sauce
Puré de Patata
Pure of Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
576 Kcal. 24,99g Prot. 57,76g H.C. 25,77g Lip.

VIERNES 10

Sopa de Cocido
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo
Chickpeas, vegetables and meat
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

LUNES 13

NO LECTIVO

MARTES 14

Espirales Pomodoro
Pasta in pomodoro sauce
Lomo a la Plancha
Grilled Loin
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
708 Kcal. 33,59g Prot. 70,27g H.C. 30,85g Lip.

MIÉRCOLES 15

Sopa de Cocido
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo
Chickpeas, vegetables and meat
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
583 Kcal. 21,69g Prot. 60,88g H.C. 24,99g Lip.

JUEVES 16

Arroz ECO Tres Delicias
BIO Rice Tres Delicias
Merluza a la Vasca
Hake to the Vasca
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
620 Kcal. 29,98g Prot. 79,64g H.C. 18,64g Lip.

VIERNES 17

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Tortilla fr de Calabacín
French omelette with zucchini
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
769 Kcal. 33,06g Prot. 58,71g H.C. 40,12g Lip.

LUNES 20

Puré de Verduras
Vegetable Puree
Ragout de Ternera
Veal ragout
Patatas Dado
Cube Potato
Postre apto y pan integral
Yoghurt and whole bread
679 Kcal. 23,08g Prot. 47,42g H.C. 37,14g Lip.

MARTES 21

Arroz con Pollo y Verduras
Rice with Chicken and Vegetables
Tortilla de Atún
Tuna Omelette
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
836 Kcal. 33,44g Prot. 76,97g H.C. 42,06g Lip.

MIÉRCOLES 22

Crema de Calabacín
Cream of Zucchini
Garbanzos Salteados
Sautéed Chickpeas
Ens de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
534 Kcal. 18,17g Prot. 63,59g H.C. 19,6g Lip.

JUEVES 23

Macarrones Integrales Amatriciana
Whole macaroni to the amatriciana
Filete de Merluza a la Plancha
Grilled Hake
Ensalada verde
Green salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
712 Kcal. 22g Prot. 79,37g H.C. 31,98g Lip.

VIERNES 24

Alubias ECO Guisadas
Stewed BIO white beans
Filete de Pollo a la Plancha
Grilled chicken
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
603 Kcal. 31,49g Prot. 48,49g H.C. 28,4g Lip.

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Whole rice with vegetables
Lomo a la Plancha
Grilled loin
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Postre apto y pan integral
Yoghurt and whole bread
581 Kcal. 28,54g Prot. 62,5g H.C. 22,8g Lip.

MARTES 28

Patatas Estofadas con carne
Stewed Potatoes with meat
Merluza a la Andaluza
Battered Hake
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
628 Kcal. 27,58g Prot. 63g H.C. 27,41g Lip.

MIÉRCOLES 29

Lentejas ECO con Verduras
BIO Lentils with Vegetables
Tortilla Francesa
Omelette with Cheese
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
733 Kcal. 29,02g Prot. 71,41g H.C. 32,86g Lip.

JUEVES 30

Crema de Zanahorias
Cream of Carrots
Bacalao al Horno
Baked Cod
Patatas Panadera
Baking Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
528 Kcal. 23,28g Prot. 56,37g H.C. 17,07g Lip.

VIERNES 31

Pasta Terrorífica
Terrifying pasta
Dedos de Frankenstein
Frankenstein's fingers
Ens de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Dracula dessert
556 Kcal. 24,89g Prot. 43,03g H.C. 30,7g Lip.

MIÉRCOLES 1

Patatas con Magro
Stewed potatoes with lean meat
Bacalao a la Riojana
Cod to the Riojana
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
557 Kcal. 28,55g Prot. 57,87g H.C. 21,36g Lip.

JUEVES 2

Crema de Coliflor
Cream of Cauliflower
Contramuslo al Horno
Baked Chicken
Patatas Fritas
French Fries
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
627 Kcal. 22,43g Prot. 52,047g H.C. 34,86g Lip.

VIERNES 3

Coditos a la Napolitana
Pasta in Napolitan Sauce
Escalopines a la Plancha
Grilled pork scallops
Ens de Lechuga y Remolacha
Lettuce and red beet salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
588 Kcal. 32,55g Prot. 48,76g H.C. 2615g Lip.

LUNES 6

Crema de Puerros
Cream of Leeks
Bacalao con Tomate
Fish with Tomato
Patatas Fritas
French Fries
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
571 Kcal. 30,87g Prot. 46,58g H.C. 27,48g Lip.

MARTES 7

Brócoli Rehogado
Steamed Broccoli
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ens de Lechuga y Maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
717 Kcal. 34,57g Prot. 59,77g H.C. 34,48g Lip.

MIÉRCOLES 8

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Filete de Merluza al Horno
Baked Tuna
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
750 Kcal. 30,68g Prot. 74,3g H.C. 35,05g Lip.

JUEVES 9

Crema de Verduras
Cream of Vegetables
Pollo en Salsa
Chicken in Sauce
Puré de Patata
Pure of Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
576 Kcal. 24,99g Prot. 57,76g H.C. 25,77g Lip.

VIERNES 10

Sopa de Fideos
Soup
Ternera con Verduritas
Veal with Vegetables
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

LUNES 13

NO LECTIVO

MARTES 14

Espirales Pomodoro
Pasta in pomodoro sauce
Lomo a la Plancha
Grilled Loin
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
708 Kcal. 33,59g Prot. 70,27g H.C. 30,85g Lip.

MIÉRCOLES 15

Sopa de Fideos
Soup
Ternera con Verduritas
Veal with Vegetables
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
583 Kcal. 21,69g Prot. 60,88g H.C. 24,99g Lip.

JUEVES 16

Arroz ECO Tres Delicias
BIO Rice Tres Delicias
Merluza a la Vasca
Hake to the Vasca
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
620 Kcal. 29,98g Prot. 79,64g H.C. 18,64g Lip.

VIERNES 17

Crema de Verduras
Cream of Vegetables
Tortilla fr de Calabacín
French omelette with zucchini
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
769 Kcal. 33,06g Prot. 58,71g H.C. 40,12g Lip.

LUNES 20

Puré de Verduras
Vegetable Puree
Ragout de Ternera
Veal ragout
Patatas Dado
Cube Potato
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
679 Kcal. 23,08g Prot. 47,42g H.C. 37,14g Lip.

MARTES 21

Arroz con Pollo y Verduras
Rice with Chicken and Vegetables
Tortilla de Atún
Tuna Omelette
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
836 Kcal. 33,44g Prot. 76,97g H.C. 42,06g Lip.

MIÉRCOLES 22

Crema de Calabacín
Cream of Zucchini
Escalopines a la Plancha
Grilled pork scallops
Ens de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
534 Kcal. 18,17g Prot. 63,59g H.C. 19,6g Lip.

JUEVES 23

Macarrones Integrales Amatriciana
Whole macaroni to the amatriciana
Filete de Merluza a la Plancha
Grilled Hake
Ensalada verde
Green salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
712 Kcal. 22g Prot. 79,37g H.C. 31,98g Lip.

VIERNES 24

Patatas Guisadas con Verduras
Stewed Potatoes
Filete de Pollo a la Plancha
Grilled chicken
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
603 Kcal. 31,49g Prot. 48,49g H.C. 28,4g Lip.

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Whole rice with vegetables
Lomo a la Plancha
Grilled loin
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
581 Kcal. 28,54g Prot. 62,5g H.C. 22,8g Lip.

MARTES 28

Patatas Estofadas con carne
Stewed Potatoes with meat
Merluza a la Andaluza
Battered Hake
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
628 Kcal. 27,58g Prot. 63g H.C. 27,41g Lip.

MIÉRCOLES 29

Brócoli Rehogado
Steamed Broccoli
Tortilla de Queso
Omelette with Cheese
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
733 Kcal. 29,02g Prot. 71,41g H.C. 32,86g Lip.

JUEVES 30

Crema de Zanahorias
Cream of Carrots
Bacalao al Horno
Baked Cod
Patatas Panadera
Baking Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
528 Kcal. 23,28g Prot. 56,37g H.C. 17,07g Lip.

VIERNES 31

Pasta Terrorífica
Terrifying pasta
Dedos de Frankenstein
Frankenstein's fingers
Ens de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Postre de Dracula
Dracula dessert
556 Kcal. 24,89g Prot. 43,03g H.C. 30,7g Lip.

MIÉRCOLES 1

Patatas con Magro
Stewed potatoes with lean meat
Pavo en Salsa
Turkey in Sauce
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
557 Kcal. 28,55g Prot. 57,87g H.C. 21,36g Lip.

JUEVES 2

Crema de Coliflor
Cream of Cauliflower
Contramuslo al Horno
Baked Chicken
Patatas Fritas
French Fries
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
627 Kcal. 22,43g Prot. 52,047g H.C. 34,86g Lip.

VIERNES 3

Coditos a la Napolitana
Pasta in Napolitan Sauce
Escalopines a la Plancha
Grilled pork scallops
Ens de Lechuga y Remolacha
Lettuce and red beet salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
588 Kcal. 32,55g Prot. 48,76g H.C. 2615g Lip.

LUNES 6

Crema de Puerros
Cream of Leeks
Ragout de Pavo
Stewed Turkey
Patatas Fritas
French Fries
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
571 Kcal. 30,87g Prot. 46,58g H.C. 27,48g Lip.

MARTES 7

Lentejas ECO con Boniato y Zanah
BIO Lentils with sweet potato and carrots
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ens de Lechuga y Maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
717 Kcal. 34,57g Prot. 59,77g H.C. 34,48g Lip.

MIÉRCOLES 8

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Escalopines a la Plancha
Grilled pork escalopes
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
750 Kcal. 30,68g Prot. 74,3g H.C. 35,05g Lip.

JUEVES 9

Judías Verdes Rehogadas
Steamed Green Beans
Pollo en Salsa
Chicken in Sauce
Puré de Patata
Pure of Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
576 Kcal. 24,99g Prot. 57,76g H.C. 25,77g Lip.

VIERNES 10

Sopa de Cocido
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo
Chickpeas, vegetables and meat
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

LUNES 13

NO LECTIVO

MARTES 14

Espirales Pomodoro
Pasta in pomodoro sauce
Lomo a la Plancha
Grilled Loin
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
708 Kcal. 33,59g Prot. 70,27g H.C. 30,85g Lip.

MIÉRCOLES 15

Sopa de Cocido
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo
Chickpeas, vegetables and meat
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
583 Kcal. 21,69g Prot. 60,88g H.C. 24,99g Lip.

JUEVES 16

Arroz ECO Tres Delicias
BIO Rice Tres Delicias
Estofado de Pavo
Stewed Turkey
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
620 Kcal. 29,98g Prot. 79,64g H.C. 18,64g Lip.

VIERNES 17

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Tortilla fr de Calabacín
French omelette with zucchini
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
769 Kcal. 33,06g Prot. 58,71g H.C. 40,12g Lip.

LUNES 20

Puré de Verduras
Vegetable Puree
Ragout de Ternera
Veal ragout
Patatas Dado
Cube Potato
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
679 Kcal. 23,08g Prot. 47,42g H.C. 37,14g Lip.

MARTES 21

Arroz con Pollo y Verduras
Rice with Chicken and Vegetables
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
836 Kcal. 33,44g Prot. 76,97g H.C. 42,06g Lip.

MIÉRCOLES 22

Crema de Calabacín
Cream of Zucchini
Garbanzos Salteados
Sautéed Chickpeas
Ens de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
534 Kcal. 18,17g Prot. 63,59g H.C. 19,6g Lip.

JUEVES 23

Macarrones Integrales Amatriciana
Whole macaroni to the amatriciana
Escalopines a la Plancha
Grilled pork escalopes
Ensalada verde
Green salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
712 Kcal. 22g Prot. 79,37g H.C. 31,98g Lip.

VIERNES 24

Alubias ECO Guisadas
Stewed BIO white beans
Filete de Pollo a la Plancha
Grilled chicken
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
603 Kcal. 31,49g Prot. 48,49g H.C. 28,4g Lip.

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Whole rice with vegetables
Lomo a la Plancha
Grilled loin
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
581 Kcal. 28,54g Prot. 62,5g H.C. 22,8g Lip.

MARTES 28

Patatas Estofadas con carne
Stewed Potatoes with meat
Pavo a la Provenzal
Turkey in Sauce
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
628 Kcal. 27,58g Prot. 63g H.C. 27,41g Lip.

MIÉRCOLES 29

Lentejas ECO con Verduras
BIO Lentils with Vegetables
Tortilla de Queso
Omelette with Cheese
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
733 Kcal. 29,02g Prot. 71,41g H.C. 32,86g Lip.

JUEVES 30

Crema de Zanahorias
Cream of Carrots
Contramuslo de Pollo
Grilled chicken
Patatas Panadera
Baking Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
528 Kcal. 23,28g Prot. 56,37g H.C. 17,07g Lip.

VIERNES 31

Pasta Terrorífica
Terrifying pasta
Dedos de Frankenstein
Frankenstein's fingers
Ens de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Postre de Drácula
Dracula dessert
556 Kcal. 24,89g Prot. 43,03g H.C. 30,7g Lip.



MIÉRCOLES 1

Patatas con Magro
Stewed potatoes with lean meat
Bacalao a la Riojana
Cod to the Riojana
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
557 Kcal. 28,55g Prot. 57,87g H.C. 21,36g Lip.

JUEVES 2

Crema de Coliflor
Cream of Cauliflower
Contramuslo al Horno
Baked Chicken
Patatas Fritas
French Fries
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
627 Kcal. 22,43g Prot. 52,04g H.C. 34,86g Lip.

VIERNES 3

Coditos a la Napolitana
Pasta in Napolitan Sauce
Escalopines a la Plancha
Grilled pork scallops
Ens de Lechuga y Remolacha
Lettuce and red beet salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
588 Kcal. 32,55g Prot. 48,76g H.C. 2615g Lip.

LUNES 6

Crema de Puerros
Cream of Leeks
Bacalao con Tomate
Fish with Tomato
Patatas Fritas
French Fries
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
571 Kcal. 30,87g Prot. 46,58g H.C. 27,48g Lip.

MARTES 7

Lentejas ECO con Boniato y Zanah
BIO Lentils with sweet potato and carrots
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ens de Lechuga y Maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
717 Kcal. 34,57g Prot. 59,77g H.C. 34,48g Lip.

MIÉRCOLES 8

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Filete de Merluza al Horno
Baked Tuna
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
750 Kcal. 30,68g Prot. 74,3g H.C. 35,05g Lip.

JUEVES 9

Judías Verdes Rehogadas
Steamed Green Beans
Pollo en Salsa
Chicken in Sauce
Puré de Patata
Pure of Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
576 Kcal. 24,99g Prot. 57,76g H.C. 25,77g Lip.

VIERNES 10

Sopa de Cocido
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo
Chickpeas, vegetables and meat
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

LUNES 13

NO LECTIVO

MARTES 14

Espirales Pomodoro
Pasta in pomodoro sauce
Lomo a la Plancha
Grilled Loin
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
708 Kcal. 33,59g Prot. 70,27g H.C. 30,85g Lip.

MIÉRCOLES 15

Sopa de Cocido
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo
Chickpeas, vegetables and meat
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
583 Kcal. 21,69g Prot. 60,88g H.C. 24,99g Lip.

JUEVES 16

Arroz ECO Tres Delicias
BIO Rice Tres Delicias
Merluza a la Vasca
Hake to the Vasca
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
620 Kcal. 29,96g Prot. 79,64g H.C. 18,64g Lip.

VIERNES 17

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Tortilla fr de Calabacín
French omelette with zucchini
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
769 Kcal. 33,06g Prot. 58,71g H.C. 40,12g Lip.

LUNES 20

Puré de Verduras
Vegetable Puree
Ragout de Ternera
Veal ragout
Patatas Dado
Cube Potato
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
679 Kcal. 23,08g Prot. 47,42g H.C. 37,14g Lip.

MARTES 21

Arroz con Pollo y Verduras
Rice with Chicken and Vegetables
Tortilla de Atún
Tuna Omelette
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
836 Kcal. 33,44g Prot. 76,97g H.C. 42,06g Lip.

MIÉRCOLES 22

Crema de Calabacín
Cream of Zucchini
Garbanzos Salteados
Sautéed Chickpeas
Ens de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
534 Kcal. 18,17g Prot. 63,59g H.C. 19,6g Lip.

JUEVES 23

Macarrones Integrales Amatriciana
Whole macaroni to the amatriciana
Filete de Merluza a la Plancha
Grilled Hake
Ensalada verde
Green salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
712 Kcal. 22g Prot. 79,37g H.C. 31,98g Lip.

VIERNES 24

Alubias ECO Guisadas
Stewed BIO white beans
Filete de Pollo a la Plancha
Grilled chicken
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
603 Kcal. 31,49g Prot. 48,49g H.C. 28,4g Lip.

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Whole rice with vegetables
Lomo a la Plancha
Grilled loin
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
581 Kcal. 28,54g Prot. 62,5g H.C. 22,8g Lip.

MARTES 28

Patatas Estofadas con carne
Stewed Potatoes with meat
Merluza a la Andaluza
Battered Hake
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
628 Kcal. 27,58g Prot. 63g H.C. 27,41g Lip.

MIÉRCOLES 29

Lentejas ECO con Verduras
BIO Lentils with Vegetables
Tortilla de Queso
Omelette with Cheese
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
733 Kcal. 29,02g Prot. 71,41g H.C. 32,86g Lip.

JUEVES 30

Crema de Zanahorias
Cream of Carrots
Bacalao al Horno
Baked Cod
Patatas Panadera
Baking Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
528 Kcal. 23,28g Prot. 56,37g H.C. 17,07g Lip.

VIERNES 31

Pasta Terrorífica
Terrifying pasta
Dedos de Frankenstein
Frankenstein's fingers
Ens de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Postre de Dracula
Dracula dessert
556 Kcal. 24,89g Prot. 43,03g H.C. 30,7g Lip.

MIÉRCOLES 1

Patatas Estofadas
Stewed potatoes
Bacalao a la Riojana
Cod to the Riojana
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
557 Kcal. 28,55g Prot. 57,87g H.C. 21,36g Lip.

JUEVES 2

Crema de Coliflor
Cream of Cauliflower
Contramuslo al Horno
Baked Chicken
Patatas Fritas
French Fries
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
627 Kcal. 22,43g Prot. 52,047g H.C. 34,86g Lip.

VIERNES 3

Coditos a la Napolitana
Pasta in Napolitana Sauce
Pavo en Salsa
Turkey in Sauce
Ens de Lechuga y Remolacha
Lettuce and red beet salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
588 Kcal. 32,55g Prot. 48,76g H.C. 2615g Lip.

LUNES 6

Crema de Puerros
Cream of Leeks
Bacalao con Tomate
Fish with Tomato
Patatas Fritas
French Fries
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
571 Kcal. 30,87g Prot. 46,58g H.C. 27,48g Lip.

MARTES 7

Lentejas ECO con Boniato y Zanah
BIO Lentils with sweet potato and carrots
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ens de Lechuga y Maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
717 Kcal. 34,57g Prot. 59,77g H.C. 34,48g Lip.

MIÉRCOLES 8

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Filete de Merluza al Horno
Baked Tuna
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
750 Kcal. 30,68g Prot. 74,3g H.C. 35,05g Lip.

JUEVES 9

Judías Verdes Rehogadas
Steamed Green Beans
Pollo en Salsa
Chicken in Sauce
Puré de Patata
Pure of Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
576 Kcal. 24,99g Prot. 57,76g H.C. 25,77g Lip.

VIERNES 10

Sopa de Cocido
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo (sin cerdo)
Chickpeas, vegetables and meat
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

LUNES 13

NO LECTIVO

MARTES 14

Espirales Pomodoro
Pasta in pomodoro sauce
Lomo a la Plancha
Grilled Loin
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
708 Kcal. 33,59g Prot. 70,27g H.C. 30,85g Lip.

MIÉRCOLES 15

Sopa de Cocido
Full Madrid Style Soup
Cocido Completo (sin cerdo)
Chickpeas, vegetables and meat
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
583 Kcal. 21,69g Prot. 60,88g H.C. 24,99g Lip.

JUEVES 16

Arroz ECO Tres Delicias
BIO Rice Tres Delicias
Merluza a la Vasca
Hake to the Vasca
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
620 Kcal. 29,98g Prot. 79,64g H.C. 18,64g Lip.

VIERNES 17

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Tortilla fr de Calabacín
French omelette with zucchini
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
769 Kcal. 33,06g Prot. 58,71g H.C. 40,12g Lip.

LUNES 20

Puré de Verduras
Vegetable Puree
Ragout de Ternera
Veal ragout
Patatas Dado
Cube Potato
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
679 Kcal. 23,08g Prot. 47,42g H.C. 37,14g Lip.

MARTES 21

Arroz con Pollo y Verduras
Rice with Chicken and Vegetables
Tortilla de Atún
Tuna Omelette
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
836 Kcal. 33,44g Prot. 76,97g H.C. 42,06g Lip.

MIÉRCOLES 22

Crema de Calabacín
Cream of Zucchini
Garbanzos Salteados
Sautéed Chickpeas
Ens de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
534 Kcal. 18,17g Prot. 63,59g H.C. 19,6g Lip.

JUEVES 23

Macarrones Integrales Amatriciana
Whole macaroni to the amatriciana
Filete de Merluza a la Plancha
Grilled Hake
Ensalada verde
Green salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
712 Kcal. 22g Prot. 79,37g H.C. 31,98g Lip.

VIERNES 24

Alubias ECO Guisadas
Stewed BIO white beans
Filete de Pollo a la Plancha
Grilled chicken
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
603 Kcal. 31,49g Prot. 48,49g H.C. 28,4g Lip.

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Whole rice with vegetables
Pollo a la Plancha
Grilled Chicken
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
581 Kcal. 28,54g Prot. 62,5g H.C. 22,8g Lip.

MARTES 28

Patatas Estofadas con verduras
Stewed Potatoes with vegetables
Merluza a la Andaluza
Battered Hake
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
628 Kcal. 27,58g Prot. 63g H.C. 27,41g Lip.

MIÉRCOLES 29

Lentejas ECO con Verduras
BIO Lentils with Vegetables
Tortilla de Queso
Omelette with Cheese
Ens de Lechuga y Cebolla
Lettuce and Onion Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
733 Kcal. 29,02g Prot. 71,41g H.C. 32,86g Lip.

JUEVES 30

Crema de Zanahorias
Cream of Carrots
Bacalao al Horno
Baked Cod
Patatas Panadera
Baking Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
528 Kcal. 23,28g Prot. 56,37g H.C. 17,07g Lip.

VIERNES 31

Pasta Terrorífica
Terrifying pasta
Dedos de Frankenstein (Pavo)
Frankenstein's fingers
Ens de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Postre de Dracula
Dracula dessert
556 Kcal. 24,89g Prot. 43,03g H.C. 30,7g Lip.