

LUNES 3

NO LECTIVO

MARTES 4

Arroz con verduras y pollo
Chicken and vegetables rice
Tortilla de Queso
Omelette with Cheese
Lechuga, Tomate y Zanah
Lettuce, Tomato and Carrot
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
712 Kcal. 27,14g Prot. 73,52g H.C. 33,49g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 5

Patatas con carne
Potatoes with Meat
Bacalao con Tomate
Cod in Tomatoe sauce
Ensalada Mixta
Mixta Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
683 Kcal. 30,86g Prot. 62,38g H.C. 31,94g Lip.

SUGERENCIA CENA: Legumbre y Pavo

JUEVES 6

Crema de Verduras (J. Verdes, zanah, Ace
Cream of Vegetables
Pollo en salsa
Chicken with Sauce
Patatas fritas
French Fries
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
634 Kcal. 25,88g Prot. 55,23g H.C. 32,58g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

VIERNES 7

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

SUGERENCIA CENA: Verdura y Huevo

LUNES 10

NO LECTIVO

MARTES 11

Arroz Integral con Verduras
Whole Rice with Vegetables
Huevos Revueltos
Scrambled Eggs
Lechuga, Tomate y Maíz
Lettuce, Tomato and Corn
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
614 Kcal. 29,97g Prot. 51,04g H.C. 28,92g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y pescado

MIÉRCOLES 12

Alubias Blancas ECO Guisadas
Stewed White Beans
Pollo al Chilindrón (pimientos, tomate, ce
Meatballs in Sauce
Verduritas Dado
Cube Vegetables
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
636 Kcal. 29,29g Prot. 77,66g H.C. 21,82g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y Huevo

JUEVES 13

Sopa de Estrellas
Soup with Star Shape Pasta
Filete de pollo empanado
Breadcrumed chicken fillet
Lechuga, Tomate y Zanah
Lettuce, Tomato and Carrot
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
532 Kcal. 23,61g Prot. 51,08g H.C. 15,55g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y pavo

VIERNES 14

Crema de Acelgas y Zanah
Cream of Chards and Carrots
Albondigas en salsa
Meatballs in sauce
Patatas Panadera
Baking Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
703 Kcal. 26,28g Prot. 69,31g H.C. 27,83g Lip.

SUGERENCIA CENA: Legumbre y Pescado

LUNES 17

Crema de Calabacín y Quesito
Cream of Zucchini with Cheese
Merluza a la Vizcaina
Hake in sauce
Patatas Dado
Cube Potato
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
610 Kcal. 31,64g Prot. 40,43g H.C. 34,42g Lip.

SUGERENCIA CENA: Legumbre y Pavo

MARTES 18

Macarrones Integrales Boloñesa
Whole wheat pasta Bolognese
Tortilla Francesa
French Omelette
Ens de Lechuga y Zanah
Sauteed zucchini
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 19

Judías Verdes Rehogadas
Steamed Green Beans
Lentejas ECO Guisadas
Stewed BIO Lentils
Ensalada del Chef
Chef Salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
603 Kcal. 26,47g Prot. 63,88g H.C. 22,93g Lip.

SUGERENCIA CENA: Pasta y Pescado

JUEVES 20

Arroz con Tomate
Rice with Tomato
Bacalao con Tomate
Cod with Tomato
Ensalada Mixta
Mixta Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
543 Kcal. 19,33g Prot. 72,35g H.C. 18,24g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y Lomo

VIERNES 21

Judías Pintas Estofadas
Stewed Beans
Pollo en Salsa
Chicken with Sauce
Calabacín Salteado
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
637 Kcal. 34,5g Prot. 54,72g H.C. 27,19g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y Huevo

LUNES 24

Lentejas con Verduras
Lentils with Vegetables
Tortilla fr de Calabacín
Zucchini Omelette
Lechuga, Tomate y Maíz
Lettuce, Tomato and Corn
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread
795 Kcal. 29,98g Prot. 61,22g H.C. 45,92g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y Pollo

MARTES 25

Patatas guisadas con Pollo
Stewed Potatoes with Meat
Merluza con Mahonesa
Hake with Mayonnaise
Verduritas Dado
Cube Vegetables
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
652 Kcal. 28,52g Prot. 64,89g H.C. 17,41g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 26

Sopa de Cocido
Full Madrid Style Chickpea Stew Soup
Cocido ECO Completo
Chickpeas, carrot, potatoes and meat
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread
625 Kcal. 26,53g Prot. 64,97g H.C. 28,2g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y Pescado

JUEVES 27 ACCIÓN DE GRACIAS

Crema de Calabaza
Cream of Pumpkin
Roti de Pavo
Turkey Roti
Puré de Patata
Pure of Potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
485 Kcal. 17,23g Prot. 57,27g H.C. 19,58g Lip.

SUGERENCIA CENA: Legumbre y Huevo

VIERNES 28

Arroz a la Milanese (verdura y magro)
Rice with Meat and Vegetables
Bacalao con Tomate
Cod with Tomato
Ens de Lechuga y Zanah
Lettuce and Carrot Salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread
671 Kcal. 27,31g Prot. 75,95g H.C. 29,94g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y Lomo