

Lunes

Brócoli con bechamel 🍷
Broccoli with béchamel sauce
Ragout de ternera 🍷
Beef ragout
Cous-cous 🍷
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷
Natural yogurt without sugar, bread and water

2

Kcal 665 Prot 39 Lip 23 H.C. 71

Martes

Arroz con pollo y verduras guisadas
Rice with chicken and stewed vegetables
Tortilla de queso 🍷
Cheese omelette
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 924 Prot 35 Lip 43 H.C. 95

Miércoles

Patatas guisadas con costillas
Potato and pork rib stew
Bacalao enharinado en salsa de mantequilla y limón 🍷
Dusted cod in lemon butter sauce
Ensalada mixta 🍷
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

4

Kcal 843 Prot 36 Lip 39 H.C. 79

Jueves

Crema de verduras
Cream of vegetables
Pollo a la plancha c/tomate, cebolla y queso gratinado 🍷
Grilled chicken with tomato-onion sauce and melted cheese
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

5

Kcal 799 Prot 34 Lip 41 H.C. 68

Viernes

Sopa de cocido con fideo integral 🍷
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridleño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

6

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde 🍷
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta 🍷
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷
Natural yogurt without sugar, bread and water

9

Kcal 780 Prot 36 Lip 27 H.C. 94

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos 🍷
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 794 Prot 38 Lip 38 H.C. 66

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduritas dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

11

Kcal 717 Prot 37 Lip 31 H.C. 65

Sopa de estrellas 🍷
Star soup
Bacalao con tomate 🍷
Cod with tomato
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 569 Prot 30 Lip 24 H.C. 60

Crema de acelgas y zanahorias
Cream of chards and carrots
Albóndigas guisadas 🍷
Stewed meatballs
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

13

Kcal 815 Prot 25 Lip 34 H.C. 83

Crema de calabacín y queso 🍷
Cream of zucchini and cheese
Bacalao al horno 🍷
Baked cod
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷
Natural yogurt without sugar, bread and water

16

Kcal 648 Prot 32 Lip 33 H.C. 51

Macarrones integrales a la boloñesa 🍷
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla francesa 🍷
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍷
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

17

Kcal 848 Prot 34 Lip 40 H.C. 79

Crema de legumbres
Cream of legumes
Quinoa, coliflor y pollo salteados con salsa de calabaza
Quinoa, cauliflower and chicken sautéed with pumpkin sauce
Ensalada de lechuga y remolacha 🍷
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

18

Kcal 671 Prot 24 Lip 30 H.C. 69

Arroz con tomate
Rice with tomato
Ventresca de merluza a la plancha 🍷
Grilled hake
Ensalada de lechuga y maiz 🍷
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

19

Kcal 722 Prot 26 Lip 26 H.C. 91

Judías pintas guisadas
Stewed beans
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Calabacín Salteado
sautéed zucchini
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

20

Kcal 772 Prot 48 Lip 29 H.C. 68

Lentejas guisadas con chorizo y verduras
Lentil stew with chorizo and vegetables
Tortilla fr de calabacín 🍷
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷
Natural yogurt without sugar, bread and water

23

Kcal 980 Prot 43 Lip 54 H.C. 71

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Patatas a la marinera 🍷
Potatoes a la marinera
Ensalada de lechuga y cebolla 🍷
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

24

Kcal 649 Prot 23 Lip 25 H.C. 76

Sopa de cocido con fideo integral 🍷
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridleño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

25

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de tomate 🍷
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

26

Kcal 603 Prot 28 Lip 30 H.C. 51

Arroz meloso con verduras y magro
Meloso rice with mixed veggies and pork
Merluza a la plancha 🍷
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍷
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

27

Kcal 838 Prot 34 Lip 37 H.C. 95

Lunes

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de ternera
Beef ragout
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural, pan sin gluten y agua 
Plain yogurt, gluten-free bread and water

2

Kcal 559 Prot 33 Lip 25 H.C. 46

Martes

Arroz con pollo y verduras guisadas
Rice with chicken and stewed vegetables
Tortilla de queso  
Cheese omelette
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 

3

Kcal 873 Prot 32 Lip 44 H.C. 84

Miércoles

Patatas guisadas con costillas
Potato and pork rib stew
Abadejo enharinado en salsa de
mantequilla y limón 
Dusted hake in lemon butter sauce
Ensalada mixta 
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 

4

Kcal 803 Prot 35 Lip 41 H.C. 66

Jueves

Crema de verduras
Cream of vegetables
Pollo a la plancha c/tomate, cebolla y
queso gratinado 
*Grilled chicken with tomato-onion sauce and
melted cheese*
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan y agua 

5

Kcal 748 Prot 30 Lip 43 H.C. 57

Viernes

Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
Cocido ECO completo
Madridleño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 

6

Kcal 732 Prot 31 Lip 36 H.C. 70

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Merluza en salsa verde 
Hake in green sauce
Ensalada mixta 
Mixed salad
Yogur natural, pan sin gluten y agua 
Plain yogurt, gluten-free bread and water

9

Kcal 736 Prot 34 Lip 30 H.C. 81

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos 
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 

10

Kcal 743 Prot 35 Lip 39 H.C. 55

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduras dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 

11

Kcal 673 Prot 35 Lip 33 H.C. 53

Sopa de fideos
Bacalao con tomate 
Cod with tomato
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 

12

Kcal 518 Prot 27 Lip 25 H.C. 49

Crema de acelgas y zanahorias
Cream of chards and carrots
Albóndigas caseras guisadas
Homemade stewed meatballs
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 

13

Kcal 762 Prot 30 Lip 39 H.C. 67

Crema de calabacín y queso 
Cream of zucchini and cheese
Bacalao al horno 
Baked cod
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural, pan sin gluten y agua 
Plain yogurt, gluten-free bread and water

16

Kcal 604 Prot 30 Lip 35 H.C. 39

Macarrones a la boloñesa
Bolognese macaroni
Tortilla francesa 
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 

17

Kcal 810 Prot 32 Lip 41 H.C. 75

Crema de legumbres
Cream of legumes
Quinoa, coliflor y pollo salteados con
salsa de calabaza
*Quinoa, cauliflower and chicken sautéed with
pumpkin sauce*
Ensalada de lechuga y remolacha 
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua 

18

Kcal 627 Prot 22 Lip 32 H.C. 57

Arroz con tomate
Rice with tomato
Ventresca de merluza a la plancha 
Grilled hake
Ensalada de lechuga y maiz 
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 

19

Kcal 671 Prot 22 Lip 28 H.C. 80

Judías pintas guisadas
Stewed beans
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Calabacín Salteado
sautéed zucchini
Fruta de temporada, pan y agua 

20

Kcal 728 Prot 46 Lip 31 H.C. 56

Garbanzos con chorizo
Chickpeas with chorizo
Tortilla fr de calabacín 
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural, pan sin gluten y agua 
Plain yogurt, gluten-free bread and water

23

Kcal 989 Prot 41 Lip 64 H.C. 56

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Patatas a la marinera 
Potatoes a la marinera
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 

24

Kcal 598 Prot 20 Lip 26 H.C. 65

Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
Cocido ECO completo
Madridleño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 

25

Kcal 732 Prot 31 Lip 36 H.C. 70

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de tomate 
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 

26

Kcal 551 Prot 24 Lip 31 H.C. 40

Arroz meloso con verduras y magro
Meloso rice with mixed veggies and pork
Merluza a la plancha 
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 

27

Kcal 794 Prot 32 Lip 39 H.C. 83

Lunes

Brócoli con bechamel 🥦
Broccoli with béchamel sauce
Ragout de ternera 🍖
Beef ragout
Cous-cous 🍲
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

2

Kcal 665 Prot 39 Lip 23 H.C. 71

Martes

Arroz con pollo y verduras guisadas
Rice with chicken and stewed vegetables
Pavo en salsa 🍖
Turkey in sauce
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 842 Prot 41 Lip 28 H.C. 102

Miércoles

Patatas guisadas con costillas
Potato and pork rib stew
Bacalao enharinado en salsa de mantequilla y limón 🐟
Dusted cod in lemon butter sauce
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

4

Kcal 843 Prot 36 Lip 39 H.C. 79

Jueves

Crema de verduras
Cream of vegetables
Pollo a la plancha c/tomate, cebolla y queso gratinado 🍗
Grilled chicken with tomato-onion sauce and melted cheese
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

5

Kcal 799 Prot 34 Lip 41 H.C. 68

Viernes

Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
Cocido ECO completo
Madridleño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

6

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde 🐟
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

9

Kcal 780 Prot 36 Lip 27 H.C. 94

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Pavo a las finas hierbas 🍖
Turkey with fines herbes stew
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 783 Prot 42 Lip 34 H.C. 68

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón 🍗
Chicken to the Chilindrón
Verduritas dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

11

Kcal 717 Prot 37 Lip 31 H.C. 65

Sopa de fideos
Bacalao con tomate 🐟
Cod with tomato
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 569 Prot 30 Lip 24 H.C. 60

Crema de acelgas y zanahorias
Cream of chards and carrots
Albóndigas caseras guisadas
Homemade stewed meatballs
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

13

Kcal 806 Prot 32 Lip 38 H.C. 79

Crema de calabacín y queso 🥒
Cream of zucchini and cheese
Bacalao al horno 🐟
Baked cod
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

16

Kcal 648 Prot 32 Lip 33 H.C. 51

Macarrones a la boloñesa
Bolognese macaroni
Contramuslo de pollo al ajillo 🍖
Garlic chicken
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

17

Kcal 909 Prot 39 Lip 43 H.C. 86

Crema de legumbres
Cream of legumes
Quinoa, coliflor y pollo salteados con salsa de calabaza 🍲
Quinoa, cauliflower and chicken sautéed with pumpkin sauce
Ensalada de lechuga y remolacha 🥗
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

18

Kcal 671 Prot 24 Lip 30 H.C. 69

Arroz con tomate
Rice with tomato
Ventresca de merluza a la plancha 🐟
Grilled hake
Ensalada de lechuga y maiz 🥗
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

19

Kcal 722 Prot 26 Lip 26 H.C. 91

Judías pintas guisadas
Stewed beans
Cinta de lomo a la plancha 🍖
Grilled loin tape
Calabacín Salteado
sautéed zucchini
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

20

Kcal 772 Prot 48 Lip 29 H.C. 68

Lentejas guisadas con chorizo y verduras
Lentil stew with chorizo and vegetables
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

23

Kcal 823 Prot 49 Lip 37 H.C. 66

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Patatas a la marinera 🐟
Potatoes a la marinera
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

24

Kcal 649 Prot 23 Lip 25 H.C. 76

Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
Cocido ECO completo
Madridleño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

25

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Filete de pollo a la plancha 🍗
Grilled chicken fillet
Ensalada de tomate 🥗
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

26

Kcal 603 Prot 28 Lip 30 H.C. 51

Arroz meloso con verduras y magro
Meloso rice with mixed veggies and pork
Merluza a la plancha 🐟
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

27

Kcal 838 Prot 34 Lip 37 H.C. 95

Lunes

Brócoli rehogado con patatas
Sautéed broccoli with potatoes
Ragout de ternera 🍖
Beef ragout
Cous-cous 🍲
Cous-cous
Y. Soja o fruta, pan y agua 🌱 🌊
soy yogurt or fruit, bread and water

2

Kcal 719 Prot 35 Lip 24 H.C. 87

Martes

Arroz con pollo y verduras guisadas
Rice with chicken and stewed vegetables
Tortilla francesa 🍳
Omelette
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 872 Prot 32 Lip 38 H.C. 95

Miércoles

Patatas guisadas con costillas
Potato and pork rib stew
Bacalao enharinado 🍷
Floured cod
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

4

Kcal 809 Prot 36 Lip 36 H.C. 79

Jueves

Crema de verduras
Cream of vegetables
Pollo con tomate
Chicken with tomato
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

5

Kcal 765 Prot 30 Lip 38 H.C. 69

Viernes

Sopa de cocido con fideo integral 🍲
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madriñeño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

6

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde 🍷
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Y. Soja o fruta, pan y agua 🌱 🌊
soy yogurt or fruit, bread and water

9

Kcal 807 Prot 34 Lip 26 H.C. 105

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos 🍳
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 794 Prot 38 Lip 38 H.C. 66

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduras dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

11

Kcal 717 Prot 37 Lip 31 H.C. 65

Sopa de estrellas 🍲
Star soup
Bacalao con tomate 🍷
Cod with tomato
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 569 Prot 30 Lip 24 H.C. 60

Crema de acelgas y zanahorias
Cream of chards and carrots
Albóndigas caseras guisadas
Homemade stewed meatballs
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

13

Kcal 806 Prot 32 Lip 38 H.C. 79

Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Bacalao al horno 🍷
Baked cod
Patatas dado
Cube potato
Y. Soja o fruta, pan y agua 🌱 🌊
soy yogurt or fruit, bread and water

16

Kcal 646 Prot 30 Lip 30 H.C. 62

Macarrones integrales a la boloñesa 🍲
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla francesa 🍳
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

17

Kcal 848 Prot 34 Lip 40 H.C. 79

Crema de legumbres
Cream of legumes
Quinoa, coliflor y pollo salteados con
salsa de calabaza
*Quinoa, cauliflower and chicken sautéed with
pumpkin sauce*
Ensalada de lechuga y remolacha 🥗
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

18

Kcal 671 Prot 24 Lip 30 H.C. 69

Arroz con tomate
Rice with tomato
Ventresca de merluza a la plancha 🍷
Grilled hake
Ensalada de lechuga y maiz 🥗
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

19

Kcal 722 Prot 26 Lip 26 H.C. 91

Judías pintas guisadas
Stewed beans
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Calabacín Salteado
sautéed zucchini
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

20

Kcal 772 Prot 48 Lip 29 H.C. 68

Lentejas guisadas con chorizo y
verduras
Lentil stew with chorizo and vegetables
Tortilla fr de calabacín 🍳
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Y. Soja o fruta, pan y agua 🌱 🌊
soy yogurt or fruit, bread and water

23

Kcal 1006 Prot 42 Lip 53 H.C. 82

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Patatas a la marinera 🍷
Potatoes a la marinera
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

24

Kcal 649 Prot 23 Lip 25 H.C. 76

Sopa de cocido con fideo integral 🍲
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madriñeño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

25

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Escalope de cerdo 🍷
Pork Steak
Ensalada de tomate 🥗
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🌱
Fruit, wholemeal bread and water

26

Kcal 780 Prot 34 Lip 37 H.C. 72

Arroz meloso con verduras y magro
Meloso rice with mixed veggies and pork
Merluza a la plancha 🍷
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌱
Fruit, bread and water

27

Kcal 838 Prot 34 Lip 37 H.C. 95

Lunes

Brócoli con bechamel 🥬 🍲
Broccoli with béchamel sauce
Ragout de ternera 🍖
Beef ragout
Cous-cous 🌾 ⚠️
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🥛 🍞
Natural yogurt without sugar, bread and water

2

Kcal 665 Prot 39 Lip 23 H.C. 71

Martes

Arroz con pollo y verduras guisadas
Rice with chicken and stewed vegetables
Tortilla de queso 🥞 🍲
Cheese omelette
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria 🥬 🥕
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 924 Prot 35 Lip 43 H.C. 95

Miércoles

Patatas guisadas con costillas
Potato and pork rib stew
Bacalao enharinado en salsa de
mantequilla y limón 🐟 🍋
Dusted cod in lemon butter sauce
Ensalada mixta 🥬 🥕
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

4

Kcal 843 Prot 36 Lip 39 H.C. 79

Jueves

Crema de verduras
Cream of vegetables
Pollo a la plancha c/tomate, cebolla y
queso gratinado 🍲
*Grilled chicken with tomato-onion sauce and
melted cheese*
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

5

Kcal 799 Prot 34 Lip 41 H.C. 68

Viernes

Sopa de cocido con fideo integral 🍲 ⚠️
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madrialeño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

6

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde 🐟 🍋
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta 🥬 🥕
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🥛 🍞
Natural yogurt without sugar, bread and water

9

Kcal 780 Prot 36 Lip 27 H.C. 94

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos 🍳
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🥬 🥕
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 794 Prot 38 Lip 38 H.C. 66

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduritas dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

11

Kcal 717 Prot 37 Lip 31 H.C. 65

Sopa de estrellas 🐟 🍲
Star soup
Bacalao con tomate 🐟
Cod with tomato
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria 🥬 🥕
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 569 Prot 30 Lip 24 H.C. 60

Crema de acelgas y zanahorias
Cream of chards and carrots
Albóndigas guisadas 🍖 ⚠️
Stewed meatballs
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

13

Kcal 815 Prot 25 Lip 34 H.C. 83

Crema de calabacín y queso 🍲
Cream of zucchini and cheese
Bacalao al horno 🐟
Baked cod
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🥛 🍞
Natural yogurt without sugar, bread and water

16

Kcal 648 Prot 32 Lip 33 H.C. 51

Macarrones integrales a la boloñesa 🍝 🍖
⚠️
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla francesa 🍳
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬 🥕
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

17

Kcal 848 Prot 34 Lip 40 H.C. 79

Crema de legumbres
Cream of legumes
Quinoa, coliflor y pollo salteados con
salsa de calabaza
*Quinoa, cauliflower and chicken sautéed with
pumpkin sauce*
Ensalada de lechuga y remolacha 🥬 🥕
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

18

Kcal 671 Prot 24 Lip 30 H.C. 69

Arroz con tomate
Rice with tomato
Ventresca de merluza a la plancha 🐟
Grilled hake
Ensalada de lechuga y maiz 🥬 🥕
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

19

Kcal 722 Prot 26 Lip 26 H.C. 91

Judías pintas guisadas
Stewed beans
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Calabacín Salteado
sautéed zucchini
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

20

Kcal 772 Prot 48 Lip 29 H.C. 68

Lentejas guisadas con chorizo y
verduras
Lentil stew with chorizo and vegetables
Tortilla fr de calabacín 🍳
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🥬 🥕
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🥛 🍞
Natural yogurt without sugar, bread and water

23

Kcal 980 Prot 43 Lip 54 H.C. 71

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Patatas a la marinera 🐟 🍷
Potatoes a la marinera
Ensalada de lechuga y cebolla 🥬 🥕
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

24

Kcal 649 Prot 23 Lip 25 H.C. 76

Sopa de cocido con fideo integral 🍲 ⚠️
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madrialeño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

25

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de tomate 🥬 🥕
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

26

Kcal 603 Prot 28 Lip 30 H.C. 51

Arroz meloso con verduras y magro
Meloso rice with mixed veggies and pork
Merluza a la plancha 🐟
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬 🥕
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

27

Kcal 838 Prot 34 Lip 37 H.C. 95

Lunes

Brócoli con bechamel 🍷 🥛
Broccoli with béchamel sauce
Ragout de ternera 🍷
Beef ragout
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷 🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

2

Kcal 609 Prot 37 Lip 20 H.C. 64

Martes

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Tortilla de queso 🥛 🥛
Cheese omelette
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 913 Prot 34 Lip 43 H.C. 93

Miércoles

Patatas guisadas con costillas
Potato and pork rib stew
Bacalao enharinado en salsa de
mantequilla y limón 🍷 🥛
Dusted cod in lemon butter sauce
Ensalada mixta 🍷
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

4

Kcal 843 Prot 36 Lip 39 H.C. 79

Jueves

Crema de verdura
Cream of vegetables
Pollo a la plancha c/tomate, cebolla y
queso gratinado 🥛
*Grilled chicken with tomato-onion sauce and
melted cheese*
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

5

Kcal 798 Prot 33 Lip 41 H.C. 67

Viernes

Sopa de fideos 🍷 🥛
Noodle soup
Ternera con verduritas

Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

6

Kcal 448 Prot 25 Lip 16 H.C. 54

Arroz integral con brócoli

Filete de merluza en salsa verde 🍷 🥛
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta 🍷
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷 🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

9

Kcal 782 Prot 37 Lip 27 H.C. 93

Patatas estofadas

Huevos revueltos 🥛
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 760 Prot 31 Lip 35 H.C. 73

Coliflor rehogada con patatas

Sautéed cauliflower with potatoes
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduritas dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

11

Kcal 667 Prot 30 Lip 30 H.C. 61

Sopa de estrellas 🍷 🥛

Star soup
Bacalao con tomate 🥛
Cod with tomato
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 569 Prot 30 Lip 24 H.C. 60

Crema de acelgas y zanahorias

Cream of chards and carrots
Albóndigas caseras guisadas
Homemade stewed meatballs
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

13

Kcal 806 Prot 32 Lip 38 H.C. 79

Crema de calabacín y queso 🥛

Cream of zucchini and cheese
Bacalao al horno 🥛
Baked cod
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷 🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

16

Kcal 648 Prot 32 Lip 33 H.C. 51

Macarrones a la boloñesa

Bolognese macaroni
Tortilla francesa 🥛
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍷
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

17

Kcal 861 Prot 35 Lip 39 H.C. 86

Crema de puerros

Cream of leek
Quinoa, coliflor y pollo salteados con
salsa de calabaza
*Quinoa, cauliflower and chicken sautéed with
pumpkin sauce*
Ensalada de lechuga y remolacha 🍷
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

18

Kcal 601 Prot 19 Lip 29 H.C. 61

Arroz con tomate

Rice with tomato
Ventresca de merluza a la plancha 🥛
Grilled hake
Ensalada de lechuga y maiz 🍷
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

19

Kcal 722 Prot 26 Lip 26 H.C. 91

Patatas a la riojana

Potatoes a la riojana
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Calabacín Salteado
sautéed zucchini
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

20

Kcal 666 Prot 36 Lip 25 H.C. 69

Espirales al queso 🍷 🥛 ⚠️

Tortilla fr de calabacín 🥛
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷 🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

23

Kcal 1214 Prot 48 Lip 70 H.C. 94

Espinacas al ajillo

Spinach with garlic
Patatas a la marinera 🥛 🍷
Potatoes a la marinera
Ensalada de lechuga y cebolla 🍷
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

24

Kcal 626 Prot 23 Lip 24 H.C. 70

Sopa de fideos 🍷 🥛

Noodle soup
Ternera con verduritas

Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

25

Kcal 448 Prot 25 Lip 16 H.C. 54

Crema de calabaza

Cream of pumpkin
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de tomate 🍷
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

26

Kcal 603 Prot 28 Lip 30 H.C. 51

Arroz meloso con verduras y magro

Arroz meloso con verduras y magro:
Merluza a la plancha 🥛
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍷
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

27

Kcal 731 Prot 30 Lip 25 H.C. 92

Lunes

Brócoli con bechamel 🍷
Broccoli with béchamel sauce
Ragout de ternera 🍷
Beef ragout
Cous-cous 🍷
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷
Natural yogurt without sugar, bread and water

2

Kcal 665 Prot 39 Lip 23 H.C. 71

Martes

Arroz con pollo y verduras guisadas
Rice with chicken and stewed vegetables
Tortilla de queso 🍷
Cheese omelette
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 924 Prot 35 Lip 43 H.C. 95

Miércoles

Patatas guisadas con costillas
Potato and pork rib stew
Pavo en salsa 🍷
Turkey in sauce
Ensalada mixta 🍷
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

4

Kcal 734 Prot 39 Lip 28 H.C. 77

Jueves

Crema de verduras
Cream of vegetables
Pollo a la plancha c/tomate, cebolla y
queso gratinado 🍷
*Grilled chicken with tomato-onion sauce and
melted cheese*
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

5

Kcal 799 Prot 34 Lip 41 H.C. 68

Viernes

Sopa de cocido con fideo integral 🍷
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madriño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

6

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Pavo a las finas hierbas 🍷
Turkey with fines herbes stew
Ensalada mixta 🍷
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷
Natural yogurt without sugar, bread and water

9

Kcal 759 Prot 34 Lip 31 H.C. 83

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos 🍷
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 794 Prot 38 Lip 38 H.C. 66

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduras dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

11

Kcal 717 Prot 37 Lip 31 H.C. 65

Sopa de estrellas 🍷
Star soup
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 634 Prot 31 Lip 33 H.C. 56

Crema de acelgas y zanahorias
Cream of chards and carrots
Albóndigas guisadas 🍷
Stewed meatballs
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

13

Kcal 815 Prot 25 Lip 34 H.C. 83

Crema de calabacín y queso 🍷
Cream of zucchini and cheese
Contramuslo de pollo al ajillo
Garlic chicken
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷
Natural yogurt without sugar, bread and water

16

Kcal 764 Prot 32 Lip 47 H.C. 51

Macarrones integrales a la boloñesa 🍷
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla francesa 🍷
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍷
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

17

Kcal 848 Prot 34 Lip 40 H.C. 79

Crema de legumbres
Cream of legumes
Quinoa, coliflor y pollo salteados con
salsa de calabaza
*Quinoa, cauliflower and chicken sautéed with
pumpkin sauce*
Ensalada de lechuga y remolacha 🍷
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

18

Kcal 671 Prot 24 Lip 30 H.C. 69

Arroz con tomate
Rice with tomato
Pavo en salsa 🍷
Turkey in sauce
Ensalada de lechuga y maiz 🍷
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

19

Kcal 787 Prot 34 Lip 26 H.C. 100

Judías pintas guisadas
Stewed beans
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Calabacín Salteado
sautéed zucchini
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

20

Kcal 772 Prot 48 Lip 29 H.C. 68

Lentejas guisadas con chorizo y
verduras
Lentil stew with chorizo and vegetables
Tortilla fr de calabacín 🍷
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷
Natural yogurt without sugar, bread and water

23

Kcal 980 Prot 43 Lip 54 H.C. 71

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Patatas guisadas con pollo
Stewed potatoes with chicken
Ensalada de lechuga y cebolla 🍷
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

24

Kcal 650 Prot 20 Lip 26 H.C. 76

Sopa de cocido con fideo integral 🍷
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madriño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

25

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de tomate 🍷
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

26

Kcal 603 Prot 28 Lip 30 H.C. 51

Arroz meloso con verduras y magro
Meloso rice with mixed veggies and pork
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍷
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

27

Kcal 889 Prot 35 Lip 43 H.C. 95

Lunes

Brócoli con bechamel 🍷
Broccoli with béchamel sauce
Ragout de ternera 🍷
Beef ragout
Cous-cous 🍷
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷
Natural yogurt without sugar, bread and water

2

Kcal 665 Prot 39 Lip 23 H.C. 71

Martes

Arroz con pollo y verduras guisadas
Rice with chicken and stewed vegetables
Tortilla de queso 🍷
Cheese omelette
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 924 Prot 35 Lip 43 H.C. 95

Miércoles

Patatas guisadas con pollo
Stewed potatoes with chicken
Bacalao enharinado en salsa de
mantequilla y limón 🍷
Dusted cod in lemon butter sauce
Ensalada mixta 🍷
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

4

Kcal 797 Prot 36 Lip 33 H.C. 82

Jueves

Crema de verduras
Cream of vegetables
Pollo a la plancha c/tomate, cebolla y
queso gratinado 🍷
Grilled chicken with tomato-onion sauce and melted cheese
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

5

Kcal 799 Prot 34 Lip 41 H.C. 68

Viernes

Sopa de cocido con fideo integral 🍷
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO sin cerdo
Complete cooking without pork
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

6

Kcal 580 Prot 28 Lip 16 H.C. 80

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde 🍷
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta 🍷
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷
Natural yogurt without sugar, bread and water

9

Kcal 780 Prot 36 Lip 27 H.C. 94

Judías blancas ECO estofadas
Organic white bean stews
Huevos revueltos 🍷
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 794 Prot 38 Lip 38 H.C. 66

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduras dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

11

Kcal 717 Prot 37 Lip 31 H.C. 65

Sopa de estrellas 🍷
Star soup
Bacalao con tomate 🍷
Cod with tomato
Ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 569 Prot 30 Lip 24 H.C. 60

Crema de acelgas y zanahorias
Cream of chards and carrots
Albóndigas caseras guisadas
Homemade stewed meatballs
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

13

Kcal 806 Prot 32 Lip 38 H.C. 79

Crema de calabacín y queso 🍷
Cream of zucchini and cheese
Bacalao al horno 🍷
Baked cod
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷
Natural yogurt without sugar, bread and water

16

Kcal 648 Prot 32 Lip 33 H.C. 51

Macarrones integrales a la boloñesa
(cerdo) 🍷
Bolognese macaroni
Tortilla francesa 🍷
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍷
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

17

Kcal 844 Prot 33 Lip 41 H.C. 79

Crema de legumbres
Cream of legumes
Quinoa, coliflor y pollo salteados con
salsa de calabaza
Quinoa, cauliflower and chicken sautéed with pumpkin sauce
Ensalada de lechuga y remolacha 🍷
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

18

Kcal 671 Prot 24 Lip 30 H.C. 69

Arroz con tomate
Rice with tomato
Ventresca de merluza a la plancha 🍷
Grilled hake
Ensalada de lechuga y maiz 🍷
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

19

Kcal 722 Prot 26 Lip 26 H.C. 91

Judías pintas guisadas
Turkey in sauce
Pavo en salsa 🍷
Turkey in sauce
Calabacín Salteado
sautéed zucchini
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

20

Kcal 687 Prot 45 Lip 17 H.C. 77

Lentejas guisadas con verduras
Lentils with vegetables
Tortilla fr de calabacín 🍷
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz 🍷
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🍷
Natural yogurt without sugar, bread and water

23

Kcal 870 Prot 39 Lip 43 H.C. 71

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Patatas a la marinera 🍷
Potatoes a la marinera
Ensalada de lechuga y cebolla 🍷
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

24

Kcal 649 Prot 23 Lip 25 H.C. 76

Sopa de cocido con fideo integral 🍷
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO sin cerdo
Complete cooking without pork
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

25

Kcal 580 Prot 28 Lip 16 H.C. 80

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de tomate 🍷
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan integral y
agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

26

Kcal 603 Prot 28 Lip 30 H.C. 51

Arroz con pollo y verduras guisadas
Rice with chicken and stewed vegetables
Merluza a la plancha 🍷
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍷
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

27

Kcal 774 Prot 35 Lip 28 H.C. 92