

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.

Kcal 567

Prot (g) 18

Lip (g) 20

H.C. (g) 74

Lunes 1
Crema de zanahorias, patata y judías verdes
Cream of carrots, potato and green bean
Coditos con boloñesa vegetal de soja g J x
Elbow pasta with soy vegetable bolognese
Ensalada de lechuga o

Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 568

Prot (g) 27

Lip (g) 23

H.C. (g) 59

Martes 2
Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Merluza en salsa verde g P
Hake in green sauce
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 827

Prot (g) 32

Lip (g) 42

H.C. (g) 70

Miercoles 3
Judías blancas estofadas
Braised white beans
Tortilla de patatas H
Potato omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 598

Prot (g) 26

Lip (g) 26

H.C. (g) 63

Jueves 4
Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
Cocido completo
Madrid stew
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 719

Prot (g) 26

Lip (g) 27

H.C. (g) 89

Viernes 5
Paella de verduras
Paella with vegetables
Bacalao guisado en salsa riojana g P
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 725

Prot (g) 42

Lip (g) 26

H.C. (g) 68

Lunes 8
Lentejas guisadas con verduras
Lentils with vegetables
Salmón asado con salsa cremosa de limón P L
Roasted salmon with creamy lemon sauce
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 647

Prot (g) 30

Lip (g) 30

H.C. (g) 57

Martes 9
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Estofado de pavo
Turkey stew
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 634

Prot (g) 22

Lip (g) 28

H.C. (g) 68

Miercoles 10
Hélices con tomate g x
Pasta with tomato
Huevos revueltos H
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas o
Lettuce, carrots and olive salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 708

Prot (g) 27

Lip (g) 29

H.C. (g) 80

Jueves 11
Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Merluza rebozada g H P
Battered hake
Ensalada de lechuga y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 611

Prot (g) 21

Lip (g) 18

H.C. (g) 82

Viernes 12
Crema de puerros y zanahorias
Cream of leeks and carrots
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
Cous-cous g x
Cous-cous
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 676

Prot (g) 25

Lip (g) 32

H.C. (g) 68

Lunes 15
Coditos a la napolitana
Pasta to the napolitana
Tortilla de queso H L
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 518

Prot (g) 34

Lip (g) 11

H.C. (g) 63

Martes 16
Lentejas guisadas con verduras
Lentils with vegetables
Merluza al limón P
Hake with lemon
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 615

Prot (g) 27

Lip (g) 25

H.C. (g) 66

Miercoles 17
Ensalada patata cocida, hortalizas frescas, huevo y atún H P O
Boiled potato salad with fresh vegetables, egg, and tuna
Ragout de ternera a la jardinera g
Veal ragout in the planter
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 444

Prot (g) 24

Lip (g) 19

H.C. (g) 39

Jueves 18
Judías verdes rehogadas con pimentón
Sauteed green beans with paprika
Merluza con tomate P
Hake with tomato
Ensalada de lechuga y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 925

Prot (g) 40

Lip (g) 55

H.C. (g) 68

Viernes 19
JORNADA ESPECIAL DE FIN DE CURSO Entremesesvariados J L x
Assorted hors d'oeuvres
Pizza al horno g J L x
Baked pizza
Ensalada de tomate y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
Helado, pan y agua g L
Ice cream, bread and water

Lunes 22

Martes 23

Miercoles 24

Jueves 25

Viernes 26

Lunes 29

Martes 30

Miercoles

Jueves

Viernes

Lunes 1
 Crema de zanahorias, patata y judías verdes
Cream of carrots, potato and green bean
 Coditos con boloñesa vegetal de soja J
Elbow pasta with soy vegetable bolognese
 Ensalada de lechuga o
 Yogur natural, pan sin gluten y agua J L
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Kcal 665
 Prot (g) 21
 Lip (g) 27
 H.C. (g) 80

Martes 2
 Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
 Merluza en salsa verde P
Hake in green sauce
 Patatas asadas
Roasted potatoes
 Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 659
 Prot (g) 30
 Lip (g) 30
 H.C. (g) 62

Miércoles 3
 Judías blancas estofadas
Braised white beans
 Tortilla de patatas H
Potato omelette
 Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
 Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 990
 Prot (g) 38
 Lip (g) 55
 H.C. (g) 75

Jueves 4
 Garbanzos estofados
 Ragout de pollo
Chicken Stew
 Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 756
 Prot (g) 39
 Lip (g) 34
 H.C. (g) 65

Viernes 5
 Paella de verduras
Paella with vegetables
 Bacalao guisado en salsa riojana P
Cod a la riojana
 Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
 Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 855
 Prot (g) 31
 Lip (g) 36
 H.C. (g) 98

Lunes 8
 Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
 Salmón asado con salsa cremosa de limón P L
Roasted salmon with creamy lemon sauce
 Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
 Yogur natural, pan sin gluten y agua J L
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Kcal 839
 Prot (g) 40
 Lip (g) 43
 H.C. (g) 69

Martes 9
 Guisantes rehogados
Sautéed peas
 Estofado de pavo
Turkey stew
 Patatas fritas
French fries
 Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 757
 Prot (g) 34
 Lip (g) 39
 H.C. (g) 61

Miércoles 10
 Ensalada de pasta con hortalizas frescas o
Pasta salad
 Huevos revueltos H
Scrambled eggs
 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas o
Lettuce, carrots and olive salad
 Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 548
 Prot (g) 19
 Lip (g) 36
 H.C. (g) 33

Jueves 11
 Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
 Filete de merluza rebozado P
 Ensalada de lechuga y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
 Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 822
 Prot (g) 30
 Lip (g) 37
 H.C. (g) 87

Viernes 12
 Crema de puerros y zanahorias
Cream of leeks and carrots
 Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
 Arroz blanco
 Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 663
 Prot (g) 21
 Lip (g) 24
 H.C. (g) 84

Lunes 15
 Coditos a la napolitana
Pasta to the napolitana
 Tortilla de queso H L
Cheese omelette
 Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
 Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 801
 Prot (g) 29
 Lip (g) 42
 H.C. (g) 72

Martes 16
 Arroz integral con tomate
Brown rice with tomato
 Merluza al limón P
Hake with lemon
 Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
 Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 663
 Prot (g) 28
 Lip (g) 23
 H.C. (g) 82

Miércoles 17
 Ensalada fresca de quinoa y garbanzos ecológicos
Fresh semolina wheat and organic chickpeas salad
 Ragout de ternera a la jardiner
Veal ragout in the planter
 Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
 Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 622
 Prot (g) 31
 Lip (g) 25
 H.C. (g) 60

Jueves 18
 Judías verdes rehogadas con pimentón
Sauteed green beans with paprika
 Merluza con tomate P
Hake with tomato
 Ensalada de lechuga y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
 Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 504
 Prot (g) 27
 Lip (g) 25
 H.C. (g) 38

Viernes 19
 JORNADA ESPECIAL DE FIN DE CURSO Jamón york extra al horno
Oven-roasted York ham
 Pizzeta de jamón york, maíz, tomate y orégano J
Pizzetta with York ham, sweetcorn, tomato and oregano
 Ensalada de tomate y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
 Helado, pan sin gluten y agua L
Ice cream, GF bread and water

Kcal 854
 Prot (g) 26
 Lip (g) 49
 H.C. (g) 76

Lunes 22

Martes 23

Miércoles 24

Jueves 25

Viernes 26

Lunes 29

Martes 30

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes 1
 Kcal 709

 Prot (g) 23

 Lip (g) 25

 H.C. (g) 93

 Crema de zanahorias, patata y judías verdes
Cream of carrots, potato and green bean
 Coditos con boloñesa vegetal de soja g
 J x
Elbow pasta with soy vegetable bolognese
 Ensalada de lechuga o
 Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g
 L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 2
 Kcal 688

 Prot (g) 31

 Lip (g) 32

 H.C. (g) 63

 Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
 Pavo a las finas hierbas
Turkey with fines herbes stew
 Patatas asadas
Roasted potatoes
 Fruta de temporada, pan integral y agua g
 g
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 3
 Kcal 943

 Prot (g) 33

 Lip (g) 49

 H.C. (g) 81

 Ensalada de judías blancas o
White beans summer salad
 Tortilla de patatas H
Potato omelette
 Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
 Fruta de temporada, pan y agua g
 g
Fruit, bread and water

Jueves 4
 Kcal 747

 Prot (g) 33

 Lip (g) 33

 H.C. (g) 79

 Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
 Cocido completo
Madrialeño stew
 Fruta de temporada, pan integral y agua g
 g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 5
 Kcal 923

 Prot (g) 29

 Lip (g) 41

 H.C. (g) 106

 Paella de verduras
Paella with vegetables
 Huevos gratinados g H L
Eggs au gratin
 Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
 Fruta de temporada, pan y agua g
 g
Fruit, bread and water

Lunes 8
 Kcal 782

 Prot (g) 38

 Lip (g) 36

 H.C. (g) 69

 Lentejas guisadas con verduras
Lentils with vegetables
 Frittata de calabacín H
Zucchini frittata
 Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
 Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g
 L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 9
 Kcal 809

 Prot (g) 38

 Lip (g) 38

 H.C. (g) 72

 Guisantes rehogados
Sautéed peas
 Estofado de pavo
Turkey stew
 Patatas fritas
French fries
 Fruta de temporada, pan integral y agua g
 g
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 10
 Kcal 793

 Prot (g) 28

 Lip (g) 36

 H.C. (g) 85

 Hélices con tomate g x
Pasta with tomato
 Huevos revueltos H
Scrambled eggs
 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas o
Lettuce, carrots and olive salad
 Fruta de temporada, pan y agua g
 g
Fruit, bread and water

Jueves 11
 Kcal 802

 Prot (g) 33

 Lip (g) 31

 H.C. (g) 95

 Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
 Magro con tomate
Lean pork with tomato
 Ensalada de lechuga y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
 Fruta de temporada, pan y agua g
 g
Fruit, bread and water

Viernes 12
 Kcal 764

 Prot (g) 26

 Lip (g) 23

 H.C. (g) 103

 Crema de puerros y zanahorias
Cream of leeks and carrots
 Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
 Cous-cous g x
Cous-cous
 Fruta de temporada, pan integral y agua g
 g
Fruit, wholemeal bread and water

Lunes 15
 Kcal 845

 Prot (g) 31

 Lip (g) 40

 H.C. (g) 85

 Coditos a la napolitana
Pasta to the napolitana
 Tortilla de queso H L
Cheese omelette
 Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
 Fruta de temporada, pan y agua g
 g
Fruit, bread and water

Martes 16
 Kcal 664

 Prot (g) 43

 Lip (g) 16

 H.C. (g) 78

 Lentejas guisadas con verduras
Lentils with vegetables
 Magro en salsa g
Lean pork in sauce
 Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
 Fruta de temporada, pan integral y agua g
 g
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 17
 Kcal 768

 Prot (g) 33

 Lip (g) 31

 H.C. (g) 82

 Ensalada patata cocida, hortalizas frescas, huevo y atún H P O
Boiled potato salad with fresh vegetables, egg, and tuna
 Ragout de ternera a la jardinera g
Veal ragout in the planter
 Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
 Fruta de temporada, pan y agua g
 g
Fruit, bread and water

Jueves 18
 Kcal 650

 Prot (g) 30

 Lip (g) 34

 H.C. (g) 50

 Judías verdes rehogadas con pimentón
Sauteed green beans with paprika
 Pollo con tomate
Chicken with tomato
 Ensalada de lechuga y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
 Fruta de temporada, pan integral y agua g
 g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 19
 Kcal 1094

 Prot (g) 46

 Lip (g) 68

 H.C. (g) 73

 JORNADA ESPECIAL DE FIN DE CURSO Entremesesvariados J L x
Assorted hors d'oeuvres
 Pizzeta de jamón york, maíz, tomate y orégano J
Pizzetta with York ham, sweetcorn, tomato and oregano
 Ensalada de tomate y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
 Helado, pan y agua g L
Ice cream, bread and water

Lunes 22

Martes 23

Miercoles 24

Jueves 25

Viernes 26

Lunes 29

Martes 30

Miercoles

Jueves

Viernes

Kcal 709

Prot (g) 23

Lip (g) 25

H.C. (g) 93

Lunes 1
Crema de zanahorias, patata y judías verdes
Cream of carrots, potato and green bean
Coditos con boloñesa vegetal de soja g J x
Elbow pasta with soy vegetable bolognese
Ensalada de lechuga o

Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 710

Prot (g) 34

Lip (g) 28

H.C. (g) 74

Martes 2
Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Merluza en salsa verde g P
Hake in green sauce
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 1034

Prot (g) 40

Lip (g) 53

H.C. (g) 87

Miércoles 3
Judías blancas estofadas
Braised white beans
Tortilla de patatas H
Potato omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 747

Prot (g) 33

Lip (g) 33

H.C. (g) 79

Jueves 4
Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
Cocido completo
Madrid stew
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 899

Prot (g) 33

Lip (g) 34

H.C. (g) 111

Viernes 5
Paella de verduras
Paella with vegetables
Bacalao guisado en salsa riojana g P
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 906

Prot (g) 53

Lip (g) 35

H.C. (g) 85

Lunes 8
Lentejas guisadas con verduras
Lentils with vegetables
Salmón asado con salsa cremosa de limón P L
Roasted salmon with creamy lemon sauce
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 809

Prot (g) 38

Lip (g) 38

H.C. (g) 72

Martes 9
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Estofado de pavo
Turkey stew
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 793

Prot (g) 28

Lip (g) 36

H.C. (g) 85

Miércoles 10
Hélices con tomate g x
Pasta with tomato
Huevos revueltos H
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas o
Lettuce, carrots and olive salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 885

Prot (g) 34

Lip (g) 37

H.C. (g) 100

Jueves 11
Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Merluza rebozada g H P
Battered hake
Ensalada de lechuga y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 764

Prot (g) 26

Lip (g) 23

H.C. (g) 103

Viernes 12
Crema de puerros y zanahorias
Cream of leeks and carrots
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
Cous-cous g x
Cous-cous
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 845

Prot (g) 31

Lip (g) 40

H.C. (g) 85

Lunes 15
Coditos a la napolitana
Pasta to the napolitana
Tortilla de queso H L
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 647

Prot (g) 42

Lip (g) 13

H.C. (g) 79

Martes 16
Lentejas guisadas con verduras
Lentils with vegetables
Merluza al limón P
Hake with lemon
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 768

Prot (g) 33

Lip (g) 31

H.C. (g) 82

Miércoles 17
Ensalada patata cocida, hortalizas frescas, huevo y atún H P O
Boiled potato salad with fresh vegetables, egg, and tuna
Ragout de ternera a la jardinera g
Veal ragout in the planter
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 555

Prot (g) 30

Lip (g) 24

H.C. (g) 49

Jueves 18
Judías verdes rehogadas con pimentón
Sautéed green beans with paprika
Merluza con tomate P
Hake with tomato
Ensalada de lechuga y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 1157

Prot (g) 50

Lip (g) 69

H.C. (g) 84

Viernes 19
JORNADA ESPECIAL DE FIN DE CURSO Entremesesvariados J L x
Assorted hors d'oeuvres
Pizza al horno g J L x
Baked pizza
Ensalada de tomate y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
Helado, pan y agua g L
Ice cream, bread and water

Lunes 22

Martes 23

Miércoles 24

Jueves 25

Viernes 26

Lunes 29

Martes 30

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes 1
 Crema de zanahorias, patata y judías verdes
Cream of carrots, potato and green bean
 Coditos con boloñesa vegetal de soja **g**
J x
Elbow pasta with soy vegetable bolognese
 Ensalada de lechuga **o**
 Y. Soja **o** fruta, pan y agua **g** **J**
soy yogurt or fruit, bread and water

Martes 2
 Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
 Merluza en salsa verde **g** **P**
Hake in green sauce
 Patatas asadas
Roasted potatoes
 Fruta de temporada, pan integral y agua **g**
g
Fruit, wholemeal bread and water

Miércoles 3
 Judías blancas estofadas
Braised white beans
 Tortilla de patatas **H**
Potato omelette
 Ensalada de lechuga y zanahoria **o**
Lettuce and carrot salad
 Fruta de temporada, pan y agua **g**
Fruit, bread and water

Jueves 4
 Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
 Cocido completo
Madrid stew
 Fruta de temporada, pan integral y agua **g**
g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 5
 Paella de verduras
Paella with vegetables
 Bacalao guisado en salsa riojana **g** **P**
Cod a la riojana
 Ensalada de lechuga y maíz **o**
Lettuce and corn salad
 Fruta de temporada, pan y agua **g**
Fruit, bread and water

Lunes 8
 Lentejas guisadas con verduras
Lentils with vegetables
 Salmón a la naranja **P**
Salmon with orange
 Ensalada de lechuga y maíz **o**
Lettuce and corn salad
 Y. Soja **o** fruta, pan y agua **g** **J**
soy yogurt or fruit, bread and water

Martes 9
 Guisantes rehogados
Sautéed peas
 Estofado de pavo
Turkey stew
 Puré de patata **J**
Mashed potatoes
 Fruta de temporada, pan integral y agua **g**
g
Fruit, wholemeal bread and water

Miércoles 10
 Hélices con tomate **g** **x**
Pasta with tomato
 Huevos revueltos **H**
Scrambled eggs
 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas **o**
Lettuce, carrots and olive salad
 Fruta de temporada, pan y agua **g**
Fruit, bread and water

Jueves 11
 Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
 Merluza rebozada **g** **H** **P**
Battered hake
 Ensalada de lechuga y remolacha **o**
Lettuce and beetroot salad
 Fruta de temporada, pan y agua **g**
Fruit, bread and water

Viernes 12
 Crema de puerros y zanahorias
Cream of leeks and carrots
 Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
 Cous-cous **g** **x**
Cous-cous
 Fruta de temporada, pan integral y agua **g**
g
Fruit, wholemeal bread and water

Lunes 15
 Coditos a la napolitana
Pasta to the napolitana
 Tortilla francesa **H**
Omelette
 Ensalada de lechuga y zanahoria **o**
Lettuce and carrot salad
 Fruta de temporada, pan y agua **g**
Fruit, bread and water

Martes 16
 Lentejas guisadas con verduras
Lentils with vegetables
 Merluza al limón **P**
Hake with lemon
 Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
 Fruta de temporada, pan integral y agua **g**
g
Fruit, wholemeal bread and water

Miércoles 17
 Ensalada patata cocida, hortalizas frescas, huevo y atún **H** **P** **o**
Boiled potato salad with fresh vegetables, egg, and tuna
 Ragout de ternera a la jardinera **g**
Veal ragout in the planter
 Ensalada de lechuga y maíz **o**
Lettuce and corn salad
 Fruta de temporada, pan y agua **g**
Fruit, bread and water

Jueves 18
 Judías verdes rehogadas con pimentón
Sautéed green beans with paprika
 Merluza con tomate **P**
Hake with tomato
 Ensalada de lechuga y remolacha **o**
Lettuce and beetroot salad
 Fruta de temporada, pan integral y agua **g**
g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 19
 JORNADA ESPECIAL DE FIN DE CURSO Jamón york extra al horno
Oven-roasted York ham
 Pizzeta de jamón york, maíz, tomate y orégano **J**
Pizzetta with York ham, sweetcorn, tomato and oregano
 Ensalada de tomate y remolacha **o**
Lettuce and beetroot salad
 Polo de fresa, pan y agua **g**
Strawberry lolly, bread and water

Lunes 22

Martes 23

Miércoles 24

Jueves 25

Viernes 26

Lunes 29

Martes 30

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes 1

Kcal 714

Prot (g) 24

Lip (g) 28

H.C. (g) 88

Crema de zanahorias, patata y judías verdes
Cream of carrots, potato and green bean
Coditos a la boloñesa g x
Bolognese pasta
Ensalada de lechuga o

Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 2

Kcal 635

Prot (g) 36

Lip (g) 20

H.C. (g) 71

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Merluza en salsa verde g P
Hake in green sauce
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Miércoles 3

Kcal 894

Prot (g) 24

Lip (g) 47

H.C. (g) 85

Ensalada patata cocida, tomate, pepino, pimiento y hortalizas o
Boiled potato salad with fresh vegetables
Tortilla de patatas H
Potato omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Jueves 4

Kcal 530

Prot (g) 29

Lip (g) 19

H.C. (g) 55

Hummus (boniato, calabaza) con picatostes horneados g
Sweet potato & Pumpkin hummus & croutons
Ragout de pollo g
Chicken Stew
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 5

Kcal 913

Prot (g) 37

Lip (g) 37

H.C. (g) 103

Arroz integral con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Bacalao guisado en salsa riojana g P
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 8

Kcal 883

Prot (g) 42

Lip (g) 41

H.C. (g) 82

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Salmón asado con salsa cremosa de limón P L
Roasted salmon with creamy lemon sauce
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 9

Kcal 758

Prot (g) 31

Lip (g) 37

H.C. (g) 68

Coliflor rehogada con patatas
Sautéed cauliflower with potatoes
Estofado de pavo
Turkey stew
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Miércoles 10

Kcal 793

Prot (g) 28

Lip (g) 36

H.C. (g) 85

Hélices con tomate g x
Pasta with tomato
Huevos revueltos H
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas o
Lettuce, carrots and olive salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Jueves 11

Kcal 887

Prot (g) 35

Lip (g) 37

H.C. (g) 99

Arroz integral con brócoli

Merluza rebozada g H P
Battered hake
Ensalada de lechuga y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Viernes 12

Kcal 541

Prot (g) 13

Lip (g) 20

H.C. (g) 73

Crema de puerros y zanahorias
Cream of leeks and carrots
Cous Cous completo (quinoa y verduras)
Traditional couscous with quinoa, chicken & veggies
Arroz blanco

Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Lunes 15

Kcal 845

Prot (g) 31

Lip (g) 40

H.C. (g) 85

Coditos a la napolitana
Pasta to the napolitana
Tortilla de queso H L
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes 16

Kcal 714

Prot (g) 31

Lip (g) 21

H.C. (g) 93

Arroz integral con tomate
Brown rice with tomato
Merluza al limón P
Hake with lemon
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Miércoles 17

Kcal 660

Prot (g) 29

Lip (g) 32

H.C. (g) 60

Ensalada de quinoa, zanahoria rallada, cebolla y aceituna o
Quinoa salad with grated carrot, onion, and olives
Albóndigas caseras en salsa
Homemade meatballs in sauce
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Jueves 18

Kcal 532

Prot (g) 31

Lip (g) 24

H.C. (g) 43

Espinacas al ajillo
Spinach with garlic
Merluza con tomate P
Hake with tomato
Ensalada de lechuga y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 19

Kcal 1036

Prot (g) 32

Lip (g) 54

H.C. (g) 104

JORNADA ESPECIAL DE FIN DE CURSO Jamón york extra al horno
Oven-roasted York ham
Macarrones con pollo y tomate frito

Ensalada de tomate y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
Helado, pan y agua g L
Ice cream, bread and water

Lunes 22

Martes 23

Miércoles 24

Jueves 25

Viernes 26

Lunes 29

Martes 30

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes 1
 Crema de zanahorias, patata y judías verdes
Cream of carrots, potato and green bean
 Coditos con boloñesa vegetal de soja **J**
Elbow pasta with soy vegetable bolognese
 Ensalada de lechuga **o**
 Yogur natural sin azúcar, pan y agua. **g**
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 2
 Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
 Merluza en salsa verde **g P**
Hake in green sauce
 Patatas asadas
Roasted potatoes
 Fruta de temporada, pan integral y agua **g**
Fruit, wholemeal bread and water

Miércoles 3
 Ensalada de judías blancas **o**
White beans summer salad
 Magro en salsa
Lean pork in sauce
 Ensalada de lechuga y zanahoria **o**
Lettuce and carrot salad
 Fruta de temporada, pan y agua **g**
Fruit, bread and water

Jueves 4
 Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
 Cocido completo
Madrid stew
 Fruta de temporada, pan integral y agua **g**
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 5
 Paella de verduras
Paella with vegetables
 Bacalao guisado en salsa riojana **g P**
Cod a la riojana
 Ensalada de lechuga y maíz **o**
Lettuce and corn salad
 Fruta de temporada, pan y agua **g**
Fruit, bread and water

Lunes 8
 Lentejas guisadas con verduras
Lentils with vegetables
 Salmón asado con salsa cremosa de limón **P L**
Roasted salmon with creamy lemon sauce
 Ensalada de lechuga y maíz **o**
Lettuce and corn salad
 Yogur natural sin azúcar, pan y agua. **g**
Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 9
 Guisantes rehogados
Sautéed peas
 Estofado de pavo
Turkey stew
 Patatas fritas
French fries
 Fruta de temporada, pan integral y agua **g**
Fruit, wholemeal bread and water

Miércoles 10
 Ensalada de pasta con hortalizas frescas **o**
Pasta salad
 Magro con tomate
Lean pork with tomato
 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas **o**
Lettuce, carrots and olive salad
 Fruta de temporada, pan y agua **g**
Fruit, bread and water

Jueves 11
 Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
 Filete de merluza rebozado **P**
 Ensalada de lechuga y remolacha **o**
Lettuce and beetroot salad
 Fruta de temporada, pan y agua **g**
Fruit, bread and water

Viernes 12
 Crema de puerros y zanahorias
Cream of leeks and carrots
 Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
 Cous-cous **g x**
Cous-cous
 Fruta de temporada, pan integral y agua **g**
Fruit, wholemeal bread and water

Lunes 15
 Coditos a la napolitana
Pasta to the napolitana
 Pollo con tomate
Chicken with tomato
 Ensalada de lechuga y zanahoria **o**
Lettuce and carrot salad
 Fruta de temporada, pan y agua **g**
Fruit, bread and water

Martes 16
 Lentejas guisadas con verduras
Lentils with vegetables
 Merluza al limón **P**
Hake with lemon
 Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
 Fruta de temporada, pan integral y agua **g**
Fruit, wholemeal bread and water

Miércoles 17
 Ensalada fresca de quinoa y garbanzos ecológicos
Fresh semolina wheat and organic chickpeas salad
 Ragout de ternera a la jardinera **g**
Veal ragout in the planter
 Ensalada de lechuga y maíz **o**
Lettuce and corn salad
 Fruta de temporada, pan y agua **g**
Fruit, bread and water

Jueves 18
 Judías verdes rehogadas con pimentón
Sautéed green beans with paprika
 Merluza con tomate **P**
Hake with tomato
 Ensalada de lechuga y remolacha **o**
Lettuce and beetroot salad
 Fruta de temporada, pan integral y agua **g**
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 19
 JORNADA ESPECIAL DE FIN DE CURSO Jamón york extra al horno
Oven-roasted York ham
 Pizza al horno
Baked pizza
 Ensalada de tomate y remolacha **o**
Lettuce and beetroot salad
 Helado, pan y agua **g L**
Ice cream, bread and water

Lunes 22

Martes 23

Miércoles 24

Jueves 25

Viernes 26

Lunes 29

Martes 30

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal 709

Prot (g) 23

Lip (g) 25

H.C. (g) 93

Lunes 1
Crema de zanahorias, patata y judías verdes
Cream of carrots, potato and green bean
Coditos con boloñesa vegetal de soja g J x
Elbow pasta with soy vegetable bolognese
Ensalada de lechuga o

Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 710

Prot (g) 34

Lip (g) 28

H.C. (g) 74

Martes 2
Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Merluza en salsa verde g P
Hake in green sauce
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 1034

Prot (g) 40

Lip (g) 53

H.C. (g) 87

Miércoles 3
Judías blancas estofadas
Braised white beans
Tortilla de patatas H
Potato omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 757

Prot (g) 40

Lip (g) 29

H.C. (g) 77

Jueves 4
Garbanzos estofados

Ragout de pollo g
Chicken Stew
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 899

Prot (g) 33

Lip (g) 34

H.C. (g) 111

Viernes 5
Paella de verduras
Paella with vegetables
Bacalao guisado en salsa riojana g P
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 907

Prot (g) 53

Lip (g) 35

H.C. (g) 86

Lunes 8
Lentejas guisadas con verduras

Salmón asado con salsa cremosa de limón P L
Roasted salmon with creamy lemon sauce
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 809

Prot (g) 38

Lip (g) 38

H.C. (g) 72

Martes 9
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Estofado de pavo
Turkey stew
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 793

Prot (g) 28

Lip (g) 36

H.C. (g) 85

Miércoles 10
Hélices con tomate g x
Pasta with tomato
Huevos revueltos H
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas o
Lettuce, carrots and olive salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 885

Prot (g) 34

Lip (g) 37

H.C. (g) 100

Jueves 11
Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Merluza rebozada g H P
Battered hake
Ensalada de lechuga y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 764

Prot (g) 26

Lip (g) 23

H.C. (g) 103

Viernes 12
Crema de puerros y zanahorias
Cream of leeks and carrots
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
Cous-cous g x
Cous-cous
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 845

Prot (g) 31

Lip (g) 40

H.C. (g) 85

Lunes 15
Coditos a la napolitana
Pasta to the napolitana
Tortilla de queso H L
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 647

Prot (g) 42

Lip (g) 13

H.C. (g) 79

Martes 16
Lentejas guisadas con verduras
Lentils with vegetables
Merluza al limón P
Hake with lemon
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 768

Prot (g) 33

Lip (g) 31

H.C. (g) 82

Miércoles 17
Ensalada patata cocida, hortalizas frescas, huevo y atún H P O
Boiled potato salad with fresh vegetables, egg, and tuna
Ragout de ternera a la jardinera g
Veal ragout in the planter
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 555

Prot (g) 30

Lip (g) 24

H.C. (g) 49

Jueves 18
Judías verdes rehogadas con pimentón
Sautéed green beans with paprika
Merluza con tomate P
Hake with tomato
Ensalada de lechuga y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 1011

Prot (g) 47

Lip (g) 54

H.C. (g) 84

Viernes 19
JORNADA ESPECIAL DE FIN DE CURSO Entremeses variados de pavo y queso L x
Assorted turkey & cheese appetizers
Pizza de queso al horno g L x
Baked pizza
Ensalada de tomate y remolacha o
Lettuce and beetroot salad
Helado, pan y agua g L
Ice cream, bread and water

Lunes 22

Martes 23

Miércoles 24

Jueves 25

Viernes 26

Lunes 29

Martes 30

Miércoles

Jueves

Viernes