

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

Lunes

Lunes 4
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Albóndigas con Tomate
Meatballs with tomatoe sauce
Cous-cous g x
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 569

 Prot (g) 30

 Lip (g) 29

 H.C. (g) 44

Martes

Martes 5
Paella de Verduras
Paella with vegetables
Revuelto de queso H L
Scrambled eggs with cheese
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 713

 Prot (g) 24

 Lip (g) 32

 H.C. (g) 77

Miercoles

Miercoles 6
Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza con tomate P
Hake fillet with tomato
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 486

 Prot (g) 24

 Lip (g) 14

 H.C. (g) 61

Jueves

Jueves 7
Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Contramuslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 667

 Prot (g) 24

 Lip (g) 37

 H.C. (g) 56

Viernes 1

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas g O x
Pasta salad
Salmon a la naranja g P
Salmon with orange
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 794

 Prot (g) 33

 Lip (g) 38

 H.C. (g) 74

Lunes 11

Lunes 11
Arroz con verduras
rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde g P
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta O
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 624

 Prot (g) 29

 Lip (g) 22

 H.C. (g) 75

Martes 12

Martes 12
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos H
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 635

 Prot (g) 30

 Lip (g) 30

 H.C. (g) 53

Miercoles 13

Miercoles 13
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduras dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 574

 Prot (g) 30

 Lip (g) 25

 H.C. (g) 52

Jueves 14

Jueves 14
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridiño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 567

 Prot (g) 24

 Lip (g) 27

 H.C. (g) 55

Viernes 15

Lunes 18

Lunes 18
Crema de verdura (calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Bacalao con tomate P
Cod with tomato
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 483

 Prot (g) 25

 Lip (g) 22

 H.C. (g) 44

Martes 19

Martes 19
Macarrones integrales a la boloñesa g x
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 678

 Prot (g) 28

 Lip (g) 32

 H.C. (g) 63

Miercoles 20

Miercoles 20
Crema de Verdura (Coliflor, patata, zanahoria)
Cream of vegetables
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Ensalada de lechuga O
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 487

 Prot (g) 16

 Lip (g) 17

 H.C. (g) 60

Jueves 21

Jueves 21
Arroz con tomate
Rice with tomato
Filete de merluza a la andaluza G
Fried hake
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 577

 Prot (g) 21

 Lip (g) 21

 H.C. (g) 73

Viernes 22

Viernes 22
Lentejas guisadas con chorizo y verduras Lenteja stew with chorizo and vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g

Kcal 561

 Prot (g) 32

 Lip (g) 20

 H.C. (g) 56

Lunes 25

Lunes 25
Judías blancas guisadas
Stewed white beans
Tortilla francesa H
french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 784

 Prot (g) 35

 Lip (g) 43

 H.C. (g) 57

Martes 26

Martes 26
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Filete de pollo al Grill
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y cebolla O
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 530

 Prot (g) 17

 Lip (g) 22

 H.C. (g) 60

Miercoles 27

Miercoles 27
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridiño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 567

 Prot (g) 24

 Lip (g) 27

 H.C. (g) 55

Jueves 28

Jueves 28
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 553

 Prot (g) 19

 Lip (g) 16

 H.C. (g) 79

Viernes 29

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza a la plancha con Tomate P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 447

 Prot (g) 21

 Lip (g) 20

 H.C. (g) 42

Lunes

Lunes 4
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Albóndigas con Tomate
Meatballs with tomatoe sauce
Cous-cous g
 x *Cous-cous*
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g

Kcal 617

 Prot (g) 33

 Lip (g) 37

 H.C. (g) 35

Martes

Martes 5
Paella de Verduras
Paella with vegetables
Paella de verduras
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad

Kcal 840

 Prot (g) 27

 Lip (g) 42

 H.C. (g) 85

Miercoles

Miercoles 6
Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza con tomate P
Hake fillet with tomato
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 563

 Prot (g) 28

 Lip (g) 20

 H.C. (g) 63

Jueves

Jueves 7
Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Contramuslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 782

 Prot (g) 26

 Lip (g) 47

 H.C. (g) 58

Viernes 1

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas O
Pasta salad
Salmón a la naranja P
Salmon with orange
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 726

 Prot (g) 30

 Lip (g) 48

 H.C. (g) 38

Lunes 11

Lunes 11
Arroz con verduras
rice with vegetables
Merluza en salsa verde P
Hake in green sauce
Ensalada mixta O
Mixed salad
Yogur natural, pan sin gluten y agua J L
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Kcal 736

 Prot (g) 34

 Lip (g) 30

 H.C. (g) 81

Martes 12

Martes 12
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos H
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 743

 Prot (g) 35

 Lip (g) 39

 H.C. (g) 55

Miercoles 13

Miercoles 13
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduritas dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 673

 Prot (g) 35

 Lip (g) 33

 H.C. (g) 53

Jueves 14

Jueves 14
Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
Cocido ECO completo
Madrileño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 732

 Prot (g) 31

 Lip (g) 36

 H.C. (g) 70

Viernes 15

Lunes 18

Lunes 18
Crema de verdura (calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Bacalao con tomate P
Cod with tomato
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural, pan sin gluten y agua J L
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Kcal 560

 Prot (g) 30

 Lip (g) 29

 H.C. (g) 43

Martes 19

Martes 19
Macarrones a la boloñesa
Bolognese macaroni
Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 810

 Prot (g) 32

 Lip (g) 41

 H.C. (g) 75

Miercoles 20

Miercoles 20
Crema de verduras (Coliflor, patata y zanahoria)
Cream of vegetables
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Ensalada de lechuga O
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 565

 Prot (g) 18

 Lip (g) 24

 H.C. (g) 62

Jueves 21

Jueves 21
Arroz con tomate
Rice with tomato
Filete de merluza a la plancha P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 671

 Prot (g) 22

 Lip (g) 28

 H.C. (g) 80

Viernes 22

Viernes 22
Garbanzos con chorizo Chickpeas with chorizo
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 764

 Prot (g) 44

 Lip (g) 35

 H.C. (g) 58

Lunes 25

Lunes 25
Judías blancas guisadas
Stewed white beans
Tortilla francesa H
french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural, pan sin gluten y agua J L
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Kcal 989

 Prot (g) 41

 Lip (g) 64

 H.C. (g) 56

Martes 26

Martes 26
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Filete de pollo al Grill
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y cebolla O
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 611

 Prot (g) 18

 Lip (g) 29

 H.C. (g) 64

Miercoles 27

Miercoles 27
Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
Cocido ECO completo
Madrileño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 732

 Prot (g) 31

 Lip (g) 36

 H.C. (g) 70

Jueves 28

Jueves 28
Brócoli Rehogado
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 640

 Prot (g) 20

 Lip (g) 21

 H.C. (g) 87

Viernes 29

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza a la plancha con Tomate P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua J

Kcal 515

 Prot (g) 25

 Lip (g) 27

 H.C. (g) 40

Lunes

Lunes 4
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Albóndigas con Tomate
Meatballs with tomatoe sauce
Cous-cous g x
Y. Soja o fruta, pan y agua g J
soy yogurt or fruit, bread and water

Kcal 738

 Prot (g) 37

 Lip (g) 34

 H.C. (g) 66

Martes

Martes 5
Paella de Verduras
Paella with vegetables
Revuelto de patatas y calabacín H
Scrambled mushrooms
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 811

 Prot (g) 25

 Lip (g) 33

 H.C. (g) 97

Miercoles

Miercoles 6
Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza con tomate P
Hake fillet with tomato
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 607

 Prot (g) 30

 Lip (g) 18

 H.C. (g) 76

Jueves

Jueves 7
Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Contramuslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 833

 Prot (g) 29

 Lip (g) 46

 H.C. (g) 69

Viernes 1

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas g O x
Pasta salad
Salmon a la naranja g P
Salmon with orange
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 992

 Prot (g) 41

 Lip (g) 48

 H.C. (g) 92

Lunes 11

Lunes 11
Arroz con verduras
rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde g P
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta O
Mixed salad
Y. Soja o fruta, pan y agua g J
soy yogurt or fruit, bread and water

Kcal 807

 Prot (g) 34

 Lip (g) 26

 H.C. (g) 105

Martes 12

Martes 12
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos H
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 794

 Prot (g) 38

 Lip (g) 38

 H.C. (g) 66

Miercoles 13

Miercoles 13
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduras dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 717

 Prot (g) 37

 Lip (g) 31

 H.C. (g) 65

Jueves 14

Jueves 14
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridiño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 709

 Prot (g) 30

 Lip (g) 34

 H.C. (g) 69

Viernes 15

Lunes 18

Lunes 18
Crema de verdura (calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Bacalao con tomate P
Cod with tomato
Patatas dado
Cube potato
Y. Soja o fruta, pan y agua g J
soy yogurt or fruit, bread and water

Kcal 631

 Prot (g) 30

 Lip (g) 26

 H.C. (g) 66

Martes 19

Martes 19
Macarrones integrales a la boloñesa g x
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 848

 Prot (g) 34

 Lip (g) 40

 H.C. (g) 79

Miercoles 20

Miercoles 20
Crema de verduras (Coliflor, patata y zanahoria)
Cream of vegetables
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Ensalada de lechuga O
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 609

 Prot (g) 20

 Lip (g) 22

 H.C. (g) 75

Jueves 21

Jueves 21
Arroz con tomate
Rice with tomato
Filete de merluza a la andaluza G
Fried hake
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 722

 Prot (g) 26

 Lip (g) 26

 H.C. (g) 91

Viernes 22

Viernes 22
Lentejas guisadas con chorizo y verduras
Lentil stew with chorizo and vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g

Kcal 701

 Prot (g) 40

 Lip (g) 24

 H.C. (g) 70

Lunes 25

Lunes 25
Judías blancas guisadas
Stewed white beans
Tortilla francesa H
french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Y. Soja o fruta, pan y agua g J
soy yogurt or fruit, bread and water

Kcal 1006

 Prot (g) 42

 Lip (g) 53

 H.C. (g) 82

Martes 26

Martes 26
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Filete de pollo al Grill
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y cebolla O
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 662

 Prot (g) 21

 Lip (g) 28

 H.C. (g) 75

Miercoles 27

Miercoles 27
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridiño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 709

 Prot (g) 30

 Lip (g) 34

 H.C. (g) 69

Jueves 28

Jueves 28
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 691

 Prot (g) 23

 Lip (g) 20

 H.C. (g) 98

Viernes 29

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza a la plancha con Tomate P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 559

 Prot (g) 27

 Lip (g) 25

 H.C. (g) 53

Lunes

Lunes 4
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Albóndigas con Tomate
Meatballs with tomatoe sauce
Cous-cous g x
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 711

 Prot (g) 38

 Lip (g) 36

 H.C. (g) 55

Martes

Martes 5
Calabaza gratinada g L
Pumpkin au gratin
Paella de verduras
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 772

 Prot (g) 19

 Lip (g) 26

 H.C. (g) 109

Miercoles

Miercoles 6
Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza con tomate P
Hake fillet with tomato
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 607

 Prot (g) 30

 Lip (g) 18

 H.C. (g) 76

Jueves

Jueves 7
Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Contramuslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 833

 Prot (g) 29

 Lip (g) 46

 H.C. (g) 69

Viernes 1

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas O
Pasta salad
Salmón a la naranja g P
Salmon with orange
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 777

 Prot (g) 34

 Lip (g) 47

 H.C. (g) 50

Lunes 11

Lunes 11
Arroz con verduras
rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde g P
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta O
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 780

 Prot (g) 36

 Lip (g) 27

 H.C. (g) 94

Martes 12

Martes 12
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 O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 783

 Prot (g) 42

 Lip (g) 34

 H.C. (g) 68

Miercoles 13

Miercoles 13
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduras dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 717

 Prot (g) 37

 Lip (g) 31

 H.C. (g) 65

Jueves 14

Jueves 14
Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
Cocido ECO completo
Madridleño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 776

 Prot (g) 33

 Lip (g) 35

 H.C. (g) 83

Viernes 15

Lunes 18

Lunes 18
Crema de verdura (calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Bacalao con tomate P
Cod with tomato
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 604

 Prot (g) 32

 Lip (g) 27

 H.C. (g) 55

Martes 19

Martes 19
Macarrones a la boloñesa
Bolognese macaroni
Contramuslo de pollo al ajillo
Garlic chicken
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 909

 Prot (g) 39

 Lip (g) 43

 H.C. (g) 86

Miercoles 20

Miercoles 20
Crema de verduras (Coliflor, patata y zanahoria)
Cream of vegetables
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Ensalada de lechuga O
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 609

 Prot (g) 20

 Lip (g) 22

 H.C. (g) 75

Jueves 21

Jueves 21
Arroz con tomate
Rice with tomato
Filete de merluza a la andaluza G
Fried hake
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 722

 Prot (g) 26

 Lip (g) 26

 H.C. (g) 91

Viernes 22

Viernes 22
Lentejas guisadas con chorizo y verduras L
Lentil stew with chorizo and vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g

Kcal 701

 Prot (g) 40

 Lip (g) 24

 H.C. (g) 70

Lunes 25

Lunes 25
Judías blancas guisadas
Stewed white beans
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 823

 Prot (g) 49

 Lip (g) 37

 H.C. (g) 66

Martes 26

Martes 26
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Filete de pollo al Grill
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y cebolla O
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 662

 Prot (g) 21

 Lip (g) 28

 H.C. (g) 75

Miercoles 27

Miercoles 27
Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
Cocido ECO completo
Madridleño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 776

 Prot (g) 33

 Lip (g) 35

 H.C. (g) 83

Jueves 28

Jueves 28
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 691

 Prot (g) 23

 Lip (g) 20

 H.C. (g) 98

Viernes 29

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza a la plancha con Tomate P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 559

 Prot (g) 27

 Lip (g) 25

 H.C. (g) 53

Lunes

Lunes 4
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Albóndigas con Tomate
Meatballs with tomatoe sauce
Arroz blanco
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 661

 Prot (g) 35

 Lip (g) 35

 H.C. (g) 47

Martes

Martes 5
Paella de Verduras
Paella with vegetables
Revuelto de queso H L
Scrambled eggs with cheese
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit,wholemeal bread and water

Kcal 891

 Prot (g) 30

 Lip (g) 40

 H.C. (g) 96

Miercoles

Miercoles 6
Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza con tomate P
Hake fillet with tomato
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 607

 Prot (g) 30

 Lip (g) 18

 H.C. (g) 76

Jueves

Jueves 7
Crema hortelana (Acelga, zanahoria y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot and leek)
Contramuslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit,wholemeal bread and water

Kcal 828

 Prot (g) 29

 Lip (g) 46

 H.C. (g) 69

Viernes 1

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas g
 O x
Pasta salad
Salmón a la naranja g P
Salmon with orange
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit,wholemeal bread and water

Kcal 992

 Prot (g) 41

 Lip (g) 48

 H.C. (g) 92

Lunes 11

Lunes 11
Arroz con brócoli
Filete de merluza en salsa verde g P
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta O
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 782

 Prot (g) 37

 Lip (g) 27

 H.C. (g) 93

Martes 12

Martes 12
Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Huevos revueltos H
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit,wholemeal bread and water

Kcal 735

 Prot (g) 27

 Lip (g) 34

 H.C. (g) 73

Miercoles 13

Miercoles 13
Coliflor rehogada con patatas
Sautéed cauliflower with potatoes
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduras dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 667

 Prot (g) 30

 Lip (g) 30

 H.C. (g) 61

Jueves 14

Jueves 14
Sopa de fideos g H
Noodle soup
Termera con verduritas
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 448

 Prot (g) 25

 Lip (g) 16

 H.C. (g) 54

Viernes 15

Lunes 18

Lunes 18
Crema de verdura (calabacín,patata,zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Bacalao con tomate P
Cod with tomato
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 604

 Prot (g) 32

 Lip (g) 27

 H.C. (g) 55

Martes 19

Martes 19
Macarrones a la boloñesa
Bolognese macaroni
Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit,wholemeal bread and water

Kcal 861

 Prot (g) 35

 Lip (g) 39

 H.C. (g) 86

Miercoles 20

Miercoles 20
Crema de verduras (Coliflor, patata y zanahoria)
Cream of vegetables
Escalopines a la plancha
Ensalada de lechuga O
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 387

 Prot (g) 7

 Lip (g) 18

 H.C. (g) 45

Jueves 21

Jueves 21
Arroz con tomate
Rice with tomato
Filete de merluza a la andaluza G
Fried hake
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit,wholemeal bread and water

Kcal 722

 Prot (g) 26

 Lip (g) 26

 H.C. (g) 91

Viernes 22

Viernes 22
Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 659

 Prot (g) 30

 Lip (g) 26

 H.C. (g) 71

Lunes 25

Lunes 25
Espiraes al queso g L x
Tortilla francesa
french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 1214

 Prot (g) 48

 Lip (g) 70

 H.C. (g) 94

Martes 26

Martes 26
Espinacas al ajillo
Spinach with garlic
Filete de pollo al Grill
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y cebolla O
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit,wholemeal bread and water

Kcal 639

 Prot (g) 22

 Lip (g) 27

 H.C. (g) 69

Miercoles 27

Miercoles 27
Sopa de fideos g H
Noodle soup
Termera con verduritas
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 448

 Prot (g) 25

 Lip (g) 16

 H.C. (g) 54

Jueves 28

Jueves 28
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Arroz meloso con verduras y magro
Arroz meloso con verduras y magro:
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit,wholemeal bread and water

Kcal 632

 Prot (g) 18

 Lip (g) 18

 H.C. (g) 94

Viernes 29

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza a la plancha con Tomate P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 559

 Prot (g) 27

 Lip (g) 25

 H.C. (g) 53

Lunes

Lunes 4
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Albóndigas con Tomate
Meatballs with tomatoe sauce
Cous-cous g x
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 711

 Prot (g) 38

 Lip (g) 36

 H.C. (g) 55

Martes

Martes 5
Paella de Verduras
Paella with vegetables
Revuelto de queso H L
Scrambled eggs with cheese
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 891

 Prot (g) 30

 Lip (g) 40

 H.C. (g) 96

Miercoles

Miercoles 6
Patatas estofadas con verduras
Pavo en salsa de tomate
Turkey in tomato sauce
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 717

 Prot (g) 30

 Lip (g) 30

 H.C. (g) 75

Jueves

Jueves 7
Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Contramuslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 833

 Prot (g) 29

 Lip (g) 46

 H.C. (g) 69

Viernes 1

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas g O x
Pasta salad
Tortilla de tomate y queso H L
Tomato and cheese omelette
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 776

 Prot (g) 26

 Lip (g) 31

 H.C. (g) 91

Lunes 11

Lunes 11
Arroz con verduras
rice with vegetables
Pavo a las finas hierbas
Turkey with fines herbes stew
Ensalada mixta O
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 759

 Prot (g) 34

 Lip (g) 31

 H.C. (g) 83

Martes 12

Martes 12
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos H
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 794

 Prot (g) 38

 Lip (g) 38

 H.C. (g) 66

Miercoles 13

Miercoles 13
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduras dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 717

 Prot (g) 37

 Lip (g) 31

 H.C. (g) 65

Jueves 14

Jueves 14
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridiño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 709

 Prot (g) 30

 Lip (g) 34

 H.C. (g) 69

Viernes 15

Lunes 18

Lunes 18
Crema de verdura (calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 669

 Prot (g) 32

 Lip (g) 36

 H.C. (g) 51

Martes 19

Martes 19
Macarrones integrales a la boloñesa g x
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 848

 Prot (g) 34

 Lip (g) 40

 H.C. (g) 79

Miercoles 20

Miercoles 20
Crema de verduras (Coliflor, patata y zanahoria)
Cream of vegetables
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Ensalada de lechuga O
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 609

 Prot (g) 20

 Lip (g) 22

 H.C. (g) 75

Jueves 21

Jueves 21
Arroz con tomate
Rice with tomato
Tortilla de patatas H
Potato omelette
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 1007

 Prot (g) 26

 Lip (g) 49

 H.C. (g) 111

Viernes 22

Viernes 22
Lentejas guisadas con chorizo y verduras
Lentil stew with chorizo and vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g

Kcal 701

 Prot (g) 40

 Lip (g) 24

 H.C. (g) 70

Lunes 25

Lunes 25
Judías blancas guisadas
Stewed white beans
Tortilla francesa H
french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 980

 Prot (g) 43

 Lip (g) 54

 H.C. (g) 71

Martes 26

Martes 26
Judías verdes rehogadas *Sautéed green beans*
Filete de pollo al Grill
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y cebolla O
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 650

 Prot (g) 20

 Lip (g) 26

 H.C. (g) 76

Miercoles 27

Miercoles 27
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridiño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 709

 Prot (g) 30

 Lip (g) 34

 H.C. (g) 69

Jueves 28

Jueves 28
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 691

 Prot (g) 23

 Lip (g) 20

 H.C. (g) 98

Viernes 29

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 610

 Prot (g) 28

 Lip (g) 30

 H.C. (g) 53

Lunes

Lunes 4
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Albóndigas con Tomate
Meatballs with tomatoe sauce
Cous-cous g x
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 711

 Prot (g) 38

 Lip (g) 36

 H.C. (g) 55

Martes

Martes 5
Paella de Verduras
Paella with vegetables
Revuelto de queso H L
Scrambled eggs with cheese
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 891

 Prot (g) 30

 Lip (g) 40

 H.C. (g) 96

Miercoles

Miercoles 6
Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza con tomate P
Hake fillet with tomato
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 607

 Prot (g) 30

 Lip (g) 18

 H.C. (g) 76

Jueves

Jueves 7
Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Contramuslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 833

 Prot (g) 29

 Lip (g) 46

 H.C. (g) 69

Viernes 1

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas g O x
Pasta salad
Salmon a la naranja g P
Salmon with orange
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 992

 Prot (g) 41

 Lip (g) 48

 H.C. (g) 92

Lunes 11

Lunes 11
Arroz con verduras
rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde g P
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta O
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 780

 Prot (g) 36

 Lip (g) 27

 H.C. (g) 94

Martes 12

Martes 12
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Huevos revueltos H
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 794

 Prot (g) 38

 Lip (g) 38

 H.C. (g) 66

Miercoles 13

Miercoles 13
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduras dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 717

 Prot (g) 37

 Lip (g) 31

 H.C. (g) 65

Jueves 14

Jueves 14
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridiño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 709

 Prot (g) 30

 Lip (g) 34

 H.C. (g) 69

Viernes 15

Lunes 18

Lunes 18
Crema de verdura (calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Bacalao con tomate P
Cod with tomato
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 604

 Prot (g) 32

 Lip (g) 27

 H.C. (g) 55

Martes 19

Martes 19
Macarrones integrales a la boloñesa g x
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 848

 Prot (g) 34

 Lip (g) 40

 H.C. (g) 79

Miercoles 20

Miercoles 20
Crema de verduras (Coliflor, patata y zanahoria)
Cream of vegetables
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Ensalada de lechuga O
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 609

 Prot (g) 20

 Lip (g) 22

 H.C. (g) 75

Jueves 21

Jueves 21
Arroz con tomate
Rice with tomato
Filete de merluza a la andaluza G
Fried hake
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 722

 Prot (g) 26

 Lip (g) 26

 H.C. (g) 91

Viernes 22

Viernes 22
Lentejas guisadas con chorizo y verduras g
Lentil stew with chorizo and vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Calabacín Salteado
sautéed zucchini
Fruta de temporada, pan y agua g

Kcal 660

 Prot (g) 40

 Lip (g) 21

 H.C. (g) 67

Lunes 25

Lunes 25
Judías blancas guisadas
Stewed white beans
Tortilla francesa H
french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 980

 Prot (g) 43

 Lip (g) 54

 H.C. (g) 71

Martes 26

Martes 26
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Filete de pollo al Grill
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y cebolla O
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 662

 Prot (g) 21

 Lip (g) 28

 H.C. (g) 75

Miercoles 27

Miercoles 27
Sopa de cocido con fideo integral
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo
Madridiño organic stew
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 709

 Prot (g) 30

 Lip (g) 34

 H.C. (g) 69

Jueves 28

Jueves 28
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 691

 Prot (g) 23

 Lip (g) 20

 H.C. (g) 98

Viernes 29

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza a la plancha con Tomate P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 559

 Prot (g) 27

 Lip (g) 25

 H.C. (g) 53

Lunes

Lunes 4
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Albóndigas con Tomate
Meatballs with tomatoe sauce
Cous-cous g x
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 711

 Prot (g) 38

 Lip (g) 36

 H.C. (g) 55

Martes

Martes 5
Paella de Verduras
Paella with vegetables
Revuelto de queso H L
Scrambled eggs with cheese
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 891

 Prot (g) 30

 Lip (g) 40

 H.C. (g) 96

Miercoles

Miercoles 6
Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza con tomate P
Hake fillet with tomato
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 607

 Prot (g) 30

 Lip (g) 18

 H.C. (g) 76

Jueves

Jueves 7
Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Contramuslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 833

 Prot (g) 29

 Lip (g) 46

 H.C. (g) 69

Viernes 1

Viernes 8
Ensalada de pasta con hortalizas frescas g O x
Pasta salad
Salmon a la naranja g P
Salmon with orange
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 992

 Prot (g) 41

 Lip (g) 48

 H.C. (g) 92

Lunes 11

Lunes 11
Arroz con verduras
rice with vegetables
Filete de merluza en salsa verde g P
Hake fillet in green sauce
Ensalada mixta O
Mixed salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 780

 Prot (g) 36

 Lip (g) 27

 H.C. (g) 94

Martes 12

Martes 12
Judías blancas ECO estofadas
Organic white bean stews
Huevos revueltos H
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 794

 Prot (g) 38

 Lip (g) 38

 H.C. (g) 66

Miercoles 13

Miercoles 13
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Verduras dado
Cube vegetables
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 717

 Prot (g) 37

 Lip (g) 31

 H.C. (g) 65

Jueves 14

Jueves 14
Sopa de ave con fideo integral g x
Poultry soup
Cocido ECO sin cerdo
Complete cooking without pork
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 501

 Prot (g) 29

 Lip (g) 11

 H.C. (g) 64

Viernes 15

Lunes 18

Lunes 18
Crema de verdura (calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Bacalao con tomate P
Cod with tomato
Patatas dado
Cube potato
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 604

 Prot (g) 32

 Lip (g) 27

 H.C. (g) 55

Martes 19

Martes 19
Macarrones a la boloñesa
Bolognese macaroni
Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 861

 Prot (g) 35

 Lip (g) 39

 H.C. (g) 86

Miercoles 20

Miercoles 20
Crema de verduras (Coliflor, patata y zanahoria)
Cream of vegetables
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Ensalada de lechuga O
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 609

 Prot (g) 20

 Lip (g) 22

 H.C. (g) 75

Jueves 21

Jueves 21
Arroz con tomate
Rice with tomato
Filete de merluza a la andaluza G
Fried hake
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 722

 Prot (g) 26

 Lip (g) 26

 H.C. (g) 91

Viernes 22

Viernes 22
Lentejas guisadas con verduras
Lentil stew with and vegetables
Pavo en salsa g
Turkey in sauce
Ensalada de lechuga y maiz O
Lettuce and corn salad

Kcal 723

 Prot (g) 43

 Lip (g) 21

 H.C. (g) 79

Lunes 25

Lunes 25
Judías blancas guisadas
Stewed white beans
Tortilla francesa H
french omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maiz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 870

 Prot (g) 39

 Lip (g) 43

 H.C. (g) 71

Martes 26

Martes 26
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Filete de pollo al Grill
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y cebolla O
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 662

 Prot (g) 21

 Lip (g) 28

 H.C. (g) 75

Miercoles 27

Miercoles 27
Sopa de ave con fideo integral g x
Poultry soup
Cocido ECO sin cerdo
Complete cooking without pork
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 501

 Prot (g) 29

 Lip (g) 11

 H.C. (g) 64

Jueves 28

Jueves 28
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Arroz al horno (con garbanzo, patata, pollo)
Arroz al horno style (rice, chickpeas, chicken)
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 695

 Prot (g) 23

 Lip (g) 20

 H.C. (g) 98

Viernes 29

Viernes 29
Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza a la plancha con Tomate P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 559

 Prot (g) 27

 Lip (g) 25

 H.C. (g) 53