

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**.

INVIERNO

Refuerzo vitamínico: Cítricos ricos en vitamina C para defensas

Comfort food saludable: Caldos, cremas y guisos nutritivos

Vitamina D: Pescado azul, huevos y exposición solar moderada

Cocción lenta: Aprovecha el horno y las ollas para platos reconfortantes

¡Recomendador de cenas!

<i>Si en el cole he comido:</i>	<i>En casa puedo cenar:</i>
 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.

- Brócoli
- Coliflor
- Puerro
- Naranja
- Mandarina
- Espinacas
- Acelgas
- Kiwi
- Coles de Bruselas
- Chirivía

Despensa inteligente

Ten siempre estos ingredientes para preparar cenas rápidas que complementen el menú escolar:

- Brócoli
- Coliflor
- Naranjas
- Caldo casero
- Pescado congelado
- Espinacas
- Legumbres
- Pasta integral
- Ajo
- Cúrcuma



¡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 830 --- Prot (g) 42 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 82 --- Lunes 2 Espirales gratinadas g L x <i>Pasta au gratin</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin tape</i> Ensalada mixta O <i>Mixed salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 747 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 31 --- H.C. (g) 78 --- Martes 3 Crema de puerros y zanahorias <i>Cream of leeks and carrots</i> Merluza en salsa verde g P <i>Pollock in green sauce</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 845 --- Prot (g) 41 --- Lip (g) 40 --- H.C. (g) 69 --- Miercoles 4 Judías blancas estofadas <i>Braised white beans</i> Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 747 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 69 --- Jueves 5 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Ragout de pollo g <i>Chicken Stew</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 892 --- Prot (g) 37 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 101 --- Viernes 6 Paella valenciana con arroz integral <i>Valencian Paella</i> Bacalao guisado en salsa riojana g P <i>Cod a la riojana</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 716 --- Prot (g) 26 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 62 --- Lunes 9 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) <i>Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)</i> Albóndigas guisadas g x <i>Stewed meatballs</i> Zanahoria baby <i>Baby carrot</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 928 --- Prot (g) 51 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 94 --- Martes 10 Lentejas guisadas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Salmón en salsa cremosa de limón P L <i>Salmon e la riojana</i> Ensalada de lechuga y maíz O <i>Lettuce and corn salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 796 --- Prot (g) 20 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 91 --- Miercoles 11 Tallarines al ajillo g x <i>Garlic Pasta</i> Pisto de verduras con revuelto de huevo g H <i>Ratatouille with scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 716 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 68 --- Jueves 12 Sopa de cocido con fideo integral g x <i>Madrid stew broth (Wholemeal pasta)</i> Cocido ECO completo <i>Madrideno organic stew</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 836 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 93 --- Viernes 13 Arroz con pollo y verduras guisadas <i>Rice with chicken and stewed vegetables</i> Merluza enharinada en salsa de mantequilla y limón P <i>Floured hake in butter and lemon sauce</i> Ensalada de lechuga y remolacha O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 830 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 42 --- H.C. (g) 75 --- Lunes 16 Coditos a la napolitana Tortilla de queso H L <i>Cheese omelette</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 842 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 94 --- Martes 17 Arroz integral con tomate <i>Brown rice with tomato</i> Merluza a la andaluza g P <i>Andalusian style pollock</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 786 --- Prot (g) 22 --- Lip (g) 43 --- H.C. (g) 72 --- Miercoles 18 Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i> Hamburguesa de soja a la plancha J <i>Grilled soy burger</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 653 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 65 --- Jueves 19 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i> Merluza al limón g P <i>Hake with lemon</i> Ensalada de tomate y maíz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 791 --- Prot (g) 38 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 65 --- Viernes 20 Judías blancas guisadas <i>Stewed white beans</i> Pollo asado <i>Roast chicken</i> Pisto <i>Pisto</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 690 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 22 --- H.C. (g) 87 --- Lunes 23 Arroz guisado con verduras <i>Stewed rice with vegetables</i> Merluza con tomate P <i>Hake with tomato</i> Ensalada de lechuga y tomate O <i>Lettuce and tomato salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 716 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 68 --- Martes 24 Sopa de cocido con fideo integral g x <i>Madrid stew broth (Wholemeal pasta)</i> Cocido ECO completo <i>Madrideno organic stew</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 622 --- Prot (g) 19 --- Lip (g) 25 --- H.C. (g) 73 --- Miercoles 25 Coliflor al vapor con sofrito de ajo <i>Coliflower steamed with garlic oil</i> Patatas guisadas con magro <i>Stewed potatoes with pork</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas O <i>Lettuce, carrots and olive salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 728 --- Prot (g) 37 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 72 --- Jueves 26 Lentejas con calabaza Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Viernes 27
Lunes 30	Martes 31	Miercoles	Jueves	Viernes

Kcal 664 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 66 --- Lunes 2 Espirales gratinadas g L x <i>Pasta au gratin</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin tape</i> Ensalada mixta O <i>Mixed salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 598 --- Prot (g) 26 --- Lip (g) 25 --- H.C. (g) 63 --- Martes 3 Crema de puerros y zanahorias <i>Cream of leeks and carrots</i> Merluza en salsa verde g P <i>Pollock in green sauce</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 676 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 32 --- H.C. (g) 55 --- Miercoles 4 Judías blancas estofadas <i>Braised white beans</i> Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 598 --- Prot (g) 29 --- Lip (g) 27 --- H.C. (g) 55 --- Jueves 5 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Ragout de pollo g <i>Chicken Stew</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 714 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 81 --- Viernes 6 Paella valenciana con arroz integral <i>Valencian Paella</i> Bacalao guisado en salsa riojana g P <i>Cod a la riojana</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 573 --- Prot (g) 21 --- Lip (g) 26 --- H.C. (g) 50 --- Lunes 9 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) <i>Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)</i> Albóndigas guisadas g x <i>Stewed meatballs</i> Zanahoria baby <i>Baby carrot</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 742 --- Prot (g) 41 --- Lip (g) 27 --- H.C. (g) 75 --- Martes 10 Lentejas guisadas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Salmón en salsa cremosa de limón P L <i>Salmon e la riojana</i> Ensalada de lechuga y maíz O <i>Lettuce and corn salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 637 --- Prot (g) 16 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 73 --- Miercoles 11 Tallarines al ajillo g x <i>Garlic Pasta</i> Pisto de verduras con revuelto de huevo g H <i>Ratatouille with scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 573 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 54 --- Jueves 12 Sopa de cocido con fideo integral g x <i>Madrid stew broth (Wholemeal pasta)</i> Cocido ECO completo <i>Madrideno organic stew</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 669 --- Prot (g) 28 --- Lip (g) 27 --- H.C. (g) 75 --- Viernes 13 Arroz con pollo y verduras guisadas <i>Rice with chicken and stewed vegetables</i> Merluza enharinada en salsa de mantequilla y limón P <i>Floured hake in butter and lemon sauce</i> Ensalada de lechuga y remolacha O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 664 --- Prot (g) 27 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 60 --- Lunes 16 Coditos a la napolitana Tortilla de queso H L <i>Cheese omelette</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 674 --- Prot (g) 26 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 76 --- Martes 17 Arroz integral con tomate <i>Brown rice with tomato</i> Merluza a la andaluza g P <i>Andalusian style pollock</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 629 --- Prot (g) 18 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 57 --- Miercoles 18 Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i> Hamburguesa de soja a la plancha J <i>Grilled soy burger</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 522 --- Prot (g) 24 --- Lip (g) 22 --- H.C. (g) 52 --- Jueves 19 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i> Merluza al limón g P <i>Hake with lemon</i> Ensalada de tomate y maíz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 633 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 30 --- H.C. (g) 52 --- Viernes 20 Judías blancas guisadas <i>Stewed white beans</i> Pollo asado <i>Roast chicken</i> Pisto <i>Pisto</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 552 --- Prot (g) 27 --- Lip (g) 17 --- H.C. (g) 70 --- Lunes 23 Arroz guisado con verduras <i>Stewed rice with vegetables</i> Merluza con tomate P <i>Hake with tomato</i> Ensalada de lechuga y tomate O <i>Lettuce and tomato salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 573 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 54 --- Martes 24 Sopa de cocido con fideo integral g x <i>Madrid stew broth (Wholemeal pasta)</i> Cocido ECO completo <i>Madrideno organic stew</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 498 --- Prot (g) 15 --- Lip (g) 20 --- H.C. (g) 58 --- Miercoles 25 Coliflor al vapor con sofrito de ajo <i>Coliflower steamed with garlic oil</i> Patatas guisadas con magro <i>Stewed potatoes with pork</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas O <i>Lettuce, carrots and olive salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 583 --- Prot (g) 29 --- Lip (g) 23 --- H.C. (g) 57 --- Jueves 26 Lentejas con calabaza Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Viernes 27
Lunes 30	Martes 31	Miercoles	Jueves	Viernes

Kcal 777 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 67 --- Lunes 2 Macarrones gratinados L <i>Macaroni au gratin</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin tape</i> Ensalada mixta O <i>Mixed salad</i> Yogur natural, pan sin gluten y agua J L <i>Plain yogurt, gluten-free bread and water</i>	Kcal 696 --- Prot (g) 29 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 66 --- Martes 3 Crema de puerros y zanahorias <i>Cream of leeks and carrots</i> Merluza en salsa verde P <i>Pollock in green sauce</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 800 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 42 --- H.C. (g) 57 --- Miercoles 4 Judías blancas estofadas <i>Braised white beans</i> Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 696 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 57 --- Jueves 5 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Ragout de pollo <i>Chicken Stew</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 849 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 88 --- Viernes 6 Paella valenciana con arroz integral <i>Valencian Paella</i> Bacalao guisado en salsa riojana P <i>Cod a la riojana</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J
Kcal 1062 --- Prot (g) 107 --- Lip (g) 37 --- H.C. (g) 68 --- Lunes 9 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) <i>Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)</i> Albóndigas caseras guisadas <i>Homemade stewed meatballs</i> Zanahoria baby <i>Baby carrot</i> Yogur griego natural, pan sin gluten y agua J L <i>Yogurt, bread without gluten and water</i>	Kcal 854 --- Prot (g) 37 --- Lip (g) 40 --- H.C. (g) 79 --- Martes 10 Patatas guisadas con verduras <i>Stewed potatoes with vegetables</i> Salmón en salsa cremosa de limón P L <i>Salmon e la riojana</i> Ensalada de lechuga y maíz O <i>Lettuce and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 752 --- Prot (g) 18 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 79 --- Miercoles 11 Espaguetis al ajillo <i>Ratatouille with scrambled eggs</i> Pisto de verduras con revuelto de huevo g H <i>Ratatouille with scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 732 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 70 --- Jueves 12 Sopa de cocido con fideos <i>Madrid stew broth</i> Cocido ECO completo <i>Madridleño organic stew</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 898 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 42 --- H.C. (g) 91 --- Viernes 13 Arroz con pollo y verduras guisadas <i>Rice with chicken and stewed vegetables</i> Merluza enharinada en salsa de mantequilla y limón P <i>Floured hake in butter and lemon sauce</i> Ensalada de lechuga y remolacha O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J
Kcal 786 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 44 --- H.C. (g) 62 --- Lunes 16 Coditos a la napolitana <i>Cheese omelette</i> Tortilla de queso H L <i>Ensalada de lechuga y zanahoria O</i> <i>Lettuce and carrot salad</i> Yogur natural, pan sin gluten y agua J L <i>Plain yogurt, gluten-free bread and water</i>	Kcal 791 --- Prot (g) 29 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 83 --- Martes 17 Arroz integral con tomate <i>Brown rice with tomato</i> Merluza a la andaluza P <i>Andalusian style pollock</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 742 --- Prot (g) 20 --- Lip (g) 44 --- H.C. (g) 59 --- Miercoles 18 Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i> Hamburguesa de soja a la plancha J <i>Grilled soy burger</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 602 --- Prot (g) 27 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 54 --- Jueves 19 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i> Merluza al limón g P <i>Hake with lemon</i> Ensalada de tomate y maíz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 790 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 40 --- H.C. (g) 58 --- Viernes 20 Judías blancas guisadas <i>Stewed white beans</i> Pollo asado <i>Roast chicken</i> Pisto <i>Pisto</i> Fruta de temporada, pan y agua J
Kcal 646 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 24 --- H.C. (g) 75 --- Lunes 23 Arroz guisado con verduras <i>Stewed rice with vegetables</i> Merluza con tomate P <i>Hake with tomato</i> Ensalada de lechuga y tomate O <i>Lettuce and tomato salad</i> Yogur natural, pan sin gluten y agua J L <i>Plain yogurt, gluten-free bread and water</i>	Kcal 732 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 70 --- Martes 24 Sopa de cocido con fideos <i>Madrid stew broth</i> Cocido ECO completo <i>Madridleño organic stew</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 578 --- Prot (g) 17 --- Lip (g) 27 --- H.C. (g) 61 --- Miercoles 25 Coliflor al vapor con sofrito de ajo <i>Coliflower steamed with garlic oil</i> Patatas guisadas con magro <i>Stewed potatoes with pork</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas O <i>Lettuce, carrots and olive salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 620 --- Prot (g) 29 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 51 --- Jueves 26 Potaje de alubias con calabaza <i>Chickpea stew</i> Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 849 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 88 --- Viernes 27
Lunes 30	Martes 31	Miercoles	Jueves	Viernes

Kcal 732 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 27 --- H.C. (g) 85 Lunes 2 Espirales con tomate g x <i>Spirals with tomato</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin tape</i> Ensalada mixta O <i>Mixed salad</i> Y. Soja o fruta, pan y agua g J <i>soy yogurt or fruit, bread and water</i>	Kcal 747 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 31 --- H.C. (g) 78 Martes 3 Crema de puerros y zanahorias <i>Cream of leeks and carrots</i> Merluza en salsa verde g P <i>Pollock in green sauce</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 845 --- Prot (g) 41 --- Lip (g) 40 --- H.C. (g) 69 Miercoles 4 Judías blancas estofadas <i>Braised white beans</i> Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 747 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 69 Jueves 5 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Ragout de pollo g <i>Chicken Stew</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 892 --- Prot (g) 37 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 101 Viernes 6 Paella valenciana con arroz integral <i>Valencian Paella</i> Bacalao guisado en salsa riojana g P <i>Cod a la riojana</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 733 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 69 Lunes 9 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) <i>Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)</i> Albóndigas caseras guisadas <i>Homemade stewed meatballs</i> Zanahoria baby <i>Baby carrot</i> Y. Soja o fruta, pan y agua g J <i>soy yogurt or fruit, bread and water</i>	Kcal 764 --- Prot (g) 47 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 71 Martes 10 Lentejas guisadas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Salmón a las finas hierbas P <i>Salmon with fine herbs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 796 --- Prot (g) 20 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 91 Miercoles 11 Tallarines al ajillo g x <i>Garlic Pasta</i> Pisto de verduras con revuelto de huevo g H <i>Ratatouille with scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 716 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 68 Jueves 12 Sopa de cocido con fideo integral g x <i>Madrid stew broth (Wholemeal pasta)</i> Cocido ECO completo <i>Madrideno organic stew</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 907 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 37 --- H.C. (g) 103 Viernes 13 Arroz con pollo y verduras guisadas <i>Rice with chicken and stewed vegetables</i> Merluza enharinada g P <i>Floured hake</i> Ensalada de lechuga y remolacha O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 805 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 86 Lunes 16 Coditos a la napolitana Tortilla francesa H <i>Omelette</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Y. Soja o fruta, pan y agua g J <i>soy yogurt or fruit, bread and water</i>	Kcal 842 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 94 Martes 17 Arroz integral con tomate <i>Brown rice with tomato</i> Merluza a la andaluza g P <i>Andalusian style pollock</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 786 --- Prot (g) 22 --- Lip (g) 43 --- H.C. (g) 72 Miercoles 18 Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i> Hamburguesa de soja a la plancha J <i>Grilled soy burger</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 653 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 65 Jueves 19 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i> Merluza al limón g P <i>Hake with lemon</i> Ensalada de tomate y maíz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 791 --- Prot (g) 38 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 65 Viernes 20 Judías blancas guisadas <i>Stewed white beans</i> Pollo asado <i>Roast chicken</i> Pisto <i>Pisto</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 717 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 20 --- H.C. (g) 98 Lunes 23 Arroz guisado con verduras <i>Stewed rice with vegetables</i> Merluza con tomate P <i>Hake with tomato</i> Ensalada de lechuga y tomate O <i>Lettuce and tomato salad</i> Y. Soja o fruta, pan y agua g J <i>soy yogurt or fruit, bread and water</i>	Kcal 716 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 68 Martes 24 Sopa de cocido con fideo integral g x <i>Madrid stew broth (Wholemeal pasta)</i> Cocido ECO completo <i>Madrideno organic stew</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 622 --- Prot (g) 19 --- Lip (g) 25 --- H.C. (g) 73 Miercoles 25 Coliflor al vapor con sofrito de ajo <i>Coliflower steamed with garlic oil</i> Patatas guisadas con magro <i>Stewed potatoes with pork</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas O <i>Lettuce, carrots and olive salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 728 --- Prot (g) 37 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 72 Jueves 26 Lentejas con calabaza Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Viernes 27
Lunes 30	Martes 31	Miercoles	Jueves	Viernes

Kcal 821 --- Prot (g) 41 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 79 Lunes 2 Macarrones gratinados L <i>Macaroni au gratin</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin tape</i> Ensalada mixta O <i>Mixed salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 747 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 31 --- H.C. (g) 78 Martes 3 Crema de puerros y zanahorias <i>Cream of leeks and carrots</i> Merluza en salsa verde g P <i>Pollock in green sauce</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 834 --- Prot (g) 45 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 72 Miercoles 4 Judías blancas estofadas <i>Braised white beans</i> Pavo a las finas hierbas g <i>Turkey with fines herbes stew</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 747 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 69 Jueves 5 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Ragout de pollo g <i>Chicken Stew</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 892 --- Prot (g) 37 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 101 Viernes 6 Paella valenciana con arroz integral <i>Valencian Paella</i> Bacalao guisado en salsa riojana g P <i>Cod a la riojana</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 706 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 58 Lunes 9 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) <i>Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)</i> Albóndigas caseras guisadas <i>Homemade stewed meatballs</i> Zanahoria baby <i>Baby carrot</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 928 --- Prot (g) 51 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 94 Martes 10 Lentejas guisadas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Salmón en salsa cremosa de limón P L <i>Salmon e la riojana</i> Ensalada de lechuga y maíz O <i>Lettuce and corn salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 789 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 84 Miercoles 11 Espaguetis al ajillo Filete de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillet</i> Pisto <i>Pisto</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 784 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 81 Jueves 12 Sopa de cocido con fideos <i>Madrid stew broth</i> Cocido ECO completo <i>Madriñeño organic stew</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 836 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 93 Viernes 13 Arroz con pollo y verduras guisadas <i>Rice with chicken and stewed vegetables</i> Merluza enharinada en salsa de mantequilla y limón P <i>Floured hake in butter and lemon sauce</i> Ensalada de lechuga y remolacha O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 749 --- Prot (g) 39 --- Lip (g) 27 --- H.C. (g) 82 Lunes 16 Coditos a la napolitana Pavo en salsa g <i>Turkey in sauce</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 842 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 94 Martes 17 Arroz integral con tomate <i>Brown rice with tomato</i> Merluza a la andaluza g P <i>Andalusian style pollock</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 786 --- Prot (g) 22 --- Lip (g) 43 --- H.C. (g) 72 Miercoles 18 Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i> Hamburguesa de soja a la plancha J <i>Grilled soy burger</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 653 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 65 Jueves 19 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i> Merluza al limón g P <i>Hake with lemon</i> Ensalada de tomate y maíz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 791 --- Prot (g) 38 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 65 Viernes 20 Judías blancas guisadas <i>Stewed white beans</i> Pollo asado <i>Roast chicken</i> Pisto <i>Pisto</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 690 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 22 --- H.C. (g) 87 Lunes 23 Arroz guisado con verduras <i>Stewed rice with vegetables</i> Merluza con tomate P <i>Hake with tomato</i> Ensalada de lechuga y tomate O <i>Lettuce and tomato salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 784 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 81 Martes 24 Sopa de cocido con fideos <i>Madrid stew broth</i> Cocido ECO completo <i>Madriñeño organic stew</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 622 --- Prot (g) 19 --- Lip (g) 25 --- H.C. (g) 73 Miercoles 25 Coliflor al vapor con sofrito de ajo <i>Coliflower steamed with garlic oil</i> Patatas guisadas con magro <i>Stewed potatoes with pork</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas O <i>Lettuce, carrots and olive salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 747 --- Prot (g) 42 --- Lip (g) 27 --- H.C. (g) 75 Jueves 26 Lentejas con calabaza Pollo con tomate <i>Chicken with tomato</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 892 --- Prot (g) 37 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 101 Viernes 27
Lunes 30	Martes 31	Miercoles	Jueves	Viernes

Kcal 830 --- Prot (g) 42 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 82 --- Lunes 2 Espirales gratinadas g L x Pasta au gratin Cinta de lomo a la plancha Grilled loin tape Ensalada mixta O Mixed salad Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L Natural yogurt without sugar, bread and water	Kcal 734 --- Prot (g) 29 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 68 --- Martes 3 Crema de puerros y zanahorias Cream of leeks and carrots Pavo a las finas hierbas g Turkey with fines herbes stew Patatas fritas French fries Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 845 --- Prot (g) 41 --- Lip (g) 40 --- H.C. (g) 69 --- Miercoles 4 Judías blancas estofadas Braised white beans Huevos revueltos H Scrambled eggs 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) 36 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 69 --- Jueves 5 Brócoli rehogado Sautéed broccoli Ragout de pollo g Chicken Stew Patatas panadera Baking potatoes Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 799 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 86 --- Viernes 6 Paella valenciana con arroz integral Valencian Paella Escalopines a la plancha Grilled pork scallops Ensalada de lechuga y cebolla O Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Kcal 716 --- Prot (g) 26 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 62 --- Lunes 9 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek) Albóndigas guisadas g x Stewed meatballs Zanahoria baby Baby carrot Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L Natural yogurt without sugar, bread and water	Kcal 738 --- Prot (g) 41 --- Lip (g) 27 --- H.C. (g) 73 --- Martes 10 Lentejas guisadas con verduras Lentils with vegetables Filete de pollo a la plancha Grilled chicken fillet Ensalada de lechuga y maíz O Lettuce and corn salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 796 --- Prot (g) 20 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 91 --- Miercoles 11 Tallarines al ajillo g x Garlic Pasta Pisto de verduras con revuelto de huevo g H Ratatouille with scrambled eggs Ensalada de lechuga y cebolla O Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Kcal 716 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 68 --- Jueves 12 Sopa de cocido con fideo integral g x Madrid stew broth (Wholemeal pasta) Cocido ECO completo Madrideno organic stew Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 798 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 30 --- H.C. (g) 93 --- Viernes 13 Arroz con pollo y verduras guisadas Rice with chicken and stewed vegetables Cinta de lomo a la plancha Grilled loin tape Ensalada de lechuga y remolacha O Lettuce and beetroot salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Kcal 830 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 42 --- H.C. (g) 75 --- Lunes 16 Coditos a la napolitana Tortilla de queso H L Cheese omelette Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L Natural yogurt without sugar, bread and water	Kcal 839 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 95 --- Martes 17 Arroz integral con tomate Brown rice with tomato Ragout de pollo g Chicken Stew Ensalada de lechuga y cebolla O Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 786 --- Prot (g) 22 --- Lip (g) 43 --- H.C. (g) 72 --- Miercoles 18 Judías verdes con tomate Green beans with tomato Hamburguesa de soja a la plancha J Grilled soy burger Patatas fritas French fries Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Kcal 649 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 31 --- H.C. (g) 57 --- Jueves 19 Crema de calabaza Cream of pumpkin Escalopines a la plancha Grilled pork scallops Ensalada de tomate y maíz O Lettuce, tomatoes and corn salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 791 --- Prot (g) 38 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 65 --- Viernes 20 Judías blancas guisadas Stewed white beans Pollo asado Roast chicken Pisto Pisto Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Kcal 784 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 31 --- H.C. (g) 88 --- Lunes 23 Arroz guisado con verduras Stewed rice with vegetables Pollo con tomate Chicken with tomato Ensalada de lechuga y tomate O Lettuce and tomato salad Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L Natural yogurt without sugar, bread and water	Kcal 716 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 68 --- Martes 24 Sopa de cocido con fideo integral g x Madrid stew broth (Wholemeal pasta) Cocido ECO completo Madrideno organic stew Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 622 --- Prot (g) 19 --- Lip (g) 25 --- H.C. (g) 73 --- Miercoles 25 Coliflor al vapor con sofrito de ajo Coliflower steamed with garlic oil Patatas guisadas con magro Stewed potatoes with pork Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas O Lettuce, carrots and olive salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Kcal 728 --- Prot (g) 37 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 72 --- Jueves 26 Lentejas con calabaza Huevos revueltos H Scrambled eggs Ensalada de lechuga y cebolla O Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Viernes 27
Lunes 30	Martes 31	Miercoles	Jueves	Viernes

Kcal 830 --- Prot (g) 42 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 82 --- Lunes 2 Espirales gratinadas g L x <i>Pasta au gratin</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin tape</i> Ensalada mixta O <i>Mixed salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 747 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 31 --- H.C. (g) 78 --- Martes 3 Crema de puerros y zanahorias <i>Cream of leeks and carrots</i> Merluza en salsa verde g P <i>Pollock in green sauce</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 845 --- Prot (g) 41 --- Lip (g) 40 --- H.C. (g) 69 --- Miercoles 4 Judías blancas estofadas <i>Braised white beans</i> Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 747 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 69 --- Jueves 5 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Ragout de pollo g <i>Chicken Stew</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 892 --- Prot (g) 37 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 101 --- Viernes 6 Paella valenciana con arroz integral <i>Valencian Paella</i> Bacalao guisado en salsa riojana g P <i>Cod a la riojana</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 716 --- Prot (g) 26 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 62 --- Lunes 9 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) <i>Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)</i> Albóndigas guisadas g x <i>Stewed meatballs</i> Zanahoria baby <i>Baby carrot</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 928 --- Prot (g) 51 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 94 --- Martes 10 Lentejas guisadas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Salmón en salsa cremosa de limón P L <i>Salmon e la riojana</i> Ensalada de lechuga y maíz O <i>Lettuce and corn salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 796 --- Prot (g) 20 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 91 --- Miercoles 11 Tallarines al ajillo g x <i>Garlic Pasta</i> Pisto de verduras con revuelto de huevo g H <i>Ratatouille with scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 716 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 68 --- Jueves 12 Sopa de cocido con fideo integral g x <i>Madrid stew broth (Wholemeal pasta)</i> Cocido ECO completo <i>Madrideno organic stew</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 836 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 93 --- Viernes 13 Arroz con pollo y verduras guisadas <i>Rice with chicken and stewed vegetables</i> Merluza enharinada en salsa de mantequilla y limón P <i>Floured hake in butter and lemon sauce</i> Ensalada de lechuga y remolacha O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 830 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 42 --- H.C. (g) 75 --- Lunes 16 Coditos a la napolitana Tortilla de queso H L <i>Cheese omelette</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 842 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 94 --- Martes 17 Arroz integral con tomate <i>Brown rice with tomato</i> Merluza a la andaluza g P <i>Andalusian style pollock</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 786 --- Prot (g) 22 --- Lip (g) 43 --- H.C. (g) 72 --- Miercoles 18 Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i> Hamburguesa de soja a la plancha J <i>Grilled soy burger</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 653 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 65 --- Jueves 19 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i> Merluza al limón g P <i>Hake with lemon</i> Ensalada de tomate y maíz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 791 --- Prot (g) 38 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 65 --- Viernes 20 Judías blancas guisadas <i>Stewed white beans</i> Pollo asado <i>Roast chicken</i> Pisto <i>Pisto</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 690 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 22 --- H.C. (g) 87 --- Lunes 23 Arroz guisado con verduras <i>Stewed rice with vegetables</i> Merluza con tomate P <i>Hake with tomato</i> Ensalada de lechuga y tomate O <i>Lettuce and tomato salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 716 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 68 --- Martes 24 Sopa de cocido con fideo integral g x <i>Madrid stew broth (Wholemeal pasta)</i> Cocido ECO completo <i>Madrideno organic stew</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 622 --- Prot (g) 19 --- Lip (g) 25 --- H.C. (g) 73 --- Miercoles 25 Coliflor al vapor con sofrito de ajo <i>Coliflower steamed with garlic oil</i> Patatas guisadas con magro <i>Stewed potatoes with pork</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas O <i>Lettuce, carrots and olive salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 728 --- Prot (g) 37 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 72 --- Jueves 26 Lentejas con calabaza Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Viernes 27
Lunes 30	Martes 31	Miercoles	Jueves	Viernes

Kcal 830 --- Prot (g) 42 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 82 --- Lunes 2 Espirales gratinadas g L x Pasta au gratin Cinta de lomo a la plancha Grilled loin tape Ensalada mixta O Mixed salad Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L Natural yogurt without sugar, bread and water	Kcal 747 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 31 --- H.C. (g) 78 --- Martes 3 Crema de puerros y zanahorias Cream of leeks and carrots Merluza en salsa verde g P Pollock in green sauce Patatas fritas French fries Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 697 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 69 --- Miercoles 4 Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables Huevos revueltos H Scrambled eggs 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) 36 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 69 --- Jueves 5 Brócoli rehogado Sautéed broccoli Ragout de pollo g Chicken Stew Patatas panadera Baking potatoes Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 897 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 37 --- H.C. (g) 100 --- Viernes 6 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 cebolla O Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Kcal 701 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 58 --- Lunes 9 Crema hortelana (Acelga, zanahoria y puerro) Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot and leek) Albóndigas caseras guisadas Homemade stewed meatballs Zanahoria baby Baby carrot Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L Natural yogurt without sugar, bread and water	Kcal 883 --- Prot (g) 42 --- Lip (g) 41 --- H.C. (g) 82 --- Martes 10 Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables Salmon en salsa cremosa de limón P L Salmon e la riojana 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 796 --- Prot (g) 20 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 91 --- Miercoles 11 Tallarines al ajillo g x Garlic Pasta Pisto de verduras con revuelto de huevo g H Ratatouille with scrambled eggs Ensalada de lechuga y cebolla O Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Kcal 455 --- Prot (g) 26 --- Lip (g) 17 --- H.C. (g) 53 --- Jueves 12 Sopa de fideos g H Noodle soup Tempera con verduritas Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 825 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 92 --- Viernes 13 Arroz con pollo y verduras Rice with chicken and vegetables Merluza enharinada en salsa de mantequilla y limón P Floured hake in butter and lemon sauce Ensalada de lechuga y remolacha O Lettuce and beetroot salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Kcal 830 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 42 --- H.C. (g) 75 --- Lunes 16 Coditos a la napolitana Tortilla de queso H L Cheese omelette Ensalada de lechuga y zanahoria O Lettuce and carrot salad Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L Natural yogurt without sugar, bread and water	Kcal 842 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 94 --- Martes 17 Arroz integral con tomate Brown rice with tomato Merluza a la andaluza g P Andalusian style pollock Ensalada de lechuga y cebolla O Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 749 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 64 --- Miercoles 18 Espinacas al ajillo Spinach with garlic Ragout de pollo Chicken Stew Patatas fritas French fries Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Kcal 653 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 65 --- Jueves 19 Crema de calabaza Cream of pumpkin Merluza al limón g P Hake with lemon Ensalada de tomate y maíz O Lettuce, tomatoes and corn salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 734 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 72 --- Viernes 20 Patatas a la riojana Potatoes a la riojana Pollo asado Roast chicken Pisto Pisto Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water
Kcal 690 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 22 --- H.C. (g) 87 --- Lunes 23 Arroz guisado con verduras Stewed rice with vegetables Merluza con tomate P Hake with tomato Ensalada de lechuga y tomate O Lettuce and tomato salad Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L Natural yogurt without sugar, bread and water	Kcal 455 --- Prot (g) 26 --- Lip (g) 17 --- H.C. (g) 53 --- Martes 24 Sopa de fideos g H Noodle soup Tempera con verduritas Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal 622 --- Prot (g) 19 --- Lip (g) 25 --- H.C. (g) 73 --- Miercoles 25 Coliflor al vapor con sofrito de ajo Coliflower steamed with garlic oil Patatas guisadas con magro Stewed potatoes with pork Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas O Lettuce, carrots and olive salad Fruta de temporada, pan y agua g Fruit, bread and water	Kcal 638 --- Prot (g) 24 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 52 --- Jueves 26 Crema de calabaza Cream of pumpkin Huevos revueltos H Scrambled eggs Ensalada de lechuga y cebolla O Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan integral y agua g Fruit,wholemeal bread and water	Kcal --- Prot (g) --- Lip (g) --- H.C. (g) --- Viernes 27
Kcal --- Prot (g) --- Lip (g) --- H.C. (g) --- Lunes 30	Kcal --- Prot (g) --- Lip (g) --- H.C. (g) --- Martes 31	Kcal --- Prot (g) --- Lip (g) --- H.C. (g) --- Miercoles	Kcal --- Prot (g) --- Lip (g) --- H.C. (g) --- Jueves	Kcal --- Prot (g) --- Lip (g) --- H.C. (g) --- Viernes

Kcal 852 --- Prot (g) 45 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 91 --- Lunes 2 Espirales gratinadas g L x <i>Paste au gratin</i> Pavo en salsa g <i>Turkey in sauce</i> Ensalada mixta O <i>Mixed salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 747 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 31 --- H.C. (g) 78 --- Martes 3 Crema de puerros y zanahorias <i>Cream of leeks and carrots</i> Merluza en salsa verde g P <i>Pollock in green sauce</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 738 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 31 --- H.C. (g) 69 --- Miercoles 4 Judías blancas guisadas <i>Stewed white beans</i> Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 747 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 69 --- Jueves 5 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Ragout de pollo g <i>Chicken Stew</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 892 --- Prot (g) 37 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 101 --- Viernes 6 Paella valenciana con arroz integral <i>Valencian Paella</i> Bacalao guisado en salsa riojana g P <i>Cod a la riojana</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 706 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 58 --- Lunes 9 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) <i>Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)</i> Albóndigas caseras guisadas <i>Homemade stewed meatballs</i> Zanahoria baby <i>Baby carrot</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 928 --- Prot (g) 51 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 94 --- Martes 10 Lentejas guisadas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Salmón en salsa cremosa de limón P L <i>Salmon a la riojana</i> Ensalada de lechuga y maíz O <i>Lettuce and corn salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 796 --- Prot (g) 20 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 91 --- Miercoles 11 Tallarines al ajillo g x <i>Garlic Pasta</i> Pisto de verduras con revuelto de huevo H <i>Ratatouille with scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 508 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 12 --- H.C. (g) 63 --- Jueves 12 Sopa de ave con fideo integral g x <i>Poultry soup</i> Cocido ECO sin cerdo <i>Complete cooking without pork</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 836 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 34 --- H.C. (g) 93 --- Viernes 13 Arroz con pollo y verduras guisadas <i>Rice with chicken and stewed vegetables</i> Merluza enharinada en salsa de mantequilla y limón P <i>Floured hake in butter and lemon sauce</i> Ensalada de lechuga y remolacha O <i>Lettuce and beetroot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 830 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 42 --- H.C. (g) 75 --- Lunes 16 Coditos a la napolitana Tortilla de queso H L <i>Cheese omelette</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 842 --- Prot (g) 33 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 94 --- Martes 17 Arroz integral con tomate <i>Brown rice with tomato</i> Merluza a la andaluza g P <i>Andalusian style pollock</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 786 --- Prot (g) 22 --- Lip (g) 43 --- H.C. (g) 72 --- Miercoles 18 Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i> Hamburguesa de soja a la plancha J <i>Grilled soy burger</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 653 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 65 --- Jueves 19 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i> Merluza al limón P <i>Hake with lemon</i> Ensalada de tomate y maíz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 733 --- Prot (g) 36 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 71 --- Viernes 20 Judías pintas guisadas Pollo asado <i>Roast chicken</i> Pisto <i>Pisto</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 690 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 22 --- H.C. (g) 87 --- Lunes 23 Arroz guisado con verduras <i>Stewed rice with vegetables</i> Merluza con tomate P <i>Hake with tomato</i> Ensalada de lechuga y tomate O <i>Lettuce and tomato salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 508 --- Prot (g) 30 --- Lip (g) 12 --- H.C. (g) 63 --- Martes 24 Sopa de ave con fideo integral g x <i>Poultry soup</i> Cocido ECO sin cerdo <i>Complete cooking without pork</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Kcal 634 --- Prot (g) 20 --- Lip (g) 25 --- H.C. (g) 76 --- Miercoles 25 Coliflor al vapor con sofrito de ajo <i>Coliflower steamed with garlic oil</i> Patatas guisadas con pollo <i>Stewed potatoes with chicken</i> Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas O <i>Lettuce, carrots and olive salad</i> Fruta de temporada, pan y agua g <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 728 --- Prot (g) 37 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 72 --- Jueves 26 Lentejas con calabaza Huevos revueltos H <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y cebolla O <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua g <i>Fruit,wholemeal bread and water</i>	Viernes 27
Lunes 30	Martes 31	Miercoles	Jueves	Viernes