

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**.



VERANO

Conservación: Almacena frutas y verduras en la nevera y consúmelas rápido 🥕

Platos fríos: Gazpachos, salmorejos y ensaladas completas son tus aliados 🥗

Hidratación constante: Incluye frutas con alto contenido de agua 🍉

Cenas ligeras: Evita cocciones largas, opta por plancha, vapor o crudo

¡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.

- Tomate
- Pepino
- Sandía
- Melón
- Pimiento
- Calabacín
- Melocotón
- Nectarina
- Berenjena

Despensa inteligente

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

- Tomate
- Pepinos
- Atún/caballa en conserva
- Huevos
- Maíz dulce
- Sandía
- Melón
- Yogur natural
- Aceitunas
- Vinagre



¡Cocina en casa!



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.

Lunes	Martes 1	Miercoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Kcal 658 — Prot (g) 28 — Lip (g) 20 — H.C. (g) 73 — Lunes 7 Lentejas con calabaza Lentil stew with pumpkin Albóndigas al horno con tomate natural Baked meatballs with fresh tomato sauce Patatas asadas Roasted potatoes Fruta de temporada, pan y agua Fruit, bread and water	Kcal 513 — Prot (g) 19 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 42 — Martes 8 Crema de verdura (calabacín, patata, zanahoria y puerro) Cream of vegetables Huevos revueltos Scrambled eggs Ensalada de lechuga y zanahoria Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan integral y agua Fruit, wholemeal bread and water	Kcal 576 — Prot (g) 26 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 62 — Miercoles 9 Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Ragout de pollo Chicken Stew Cous-cous Cous-cous Fruta de temporada, pan y agua Fruit, bread and water	Kcal 541 — Prot (g) 25 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 54 — Jueves 10 Arroz integral con tomate Brown rice with tomato Merluza guisada con salsa de limón Hake with lemon Ensalada de lechuga y maíz Lettuce and corn salad Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua Plain yogurt, wholemeal bread and water	Kcal 730 — Prot (g) 21 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 87 — Viernes 11 Macarrones integrales al ajillo Garlic and chilli macaroni Garbanzos con sofrito de puerro, zanahoria y tomate Sautéed Chickpeas with leek, carrot and tomato Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Lettuce, corn and olives salad Fruta de temporada, pan y agua Fruit, bread and water
Kcal 429 — Prot (g) 12 — Lip (g) 22 — H.C. (g) 43 — Lunes 14 Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Hamburguesa de soja con tomate Soy Burger with tomato sauce Patatas panadera Baking potatoes Yogur natural sin azúcar, pan y agua. Natural yogurt without sugar, bread and water	Kcal 711 — Prot (g) 33 — Lip (g) 45 — H.C. (g) 41 — Martes 15 Espirales integrales a la carbonara Spirals carbonara Salmón a la naranja Salmon with orange Ensalada de lechuga y zanahoria Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan integral y agua Fruit, wholemeal bread and water	Kcal 521 — Prot (g) 25 — Lip (g) 23 — H.C. (g) 47 — Miercoles 16 Guisantes rehogados Sautéed peas Jamonicitos de pollo asados al ajillo Garlic chicken hams Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini) Fruta de temporada, pan y agua Fruit, bread and water	Kcal 629 — Prot (g) 16 — Lip (g) 22 — H.C. (g) 87 — Jueves 17 Crema de calabaza Cream of pumpkin Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo) Baked rice Ensalada de lechuga y cebolla Lettuce and onion salad Fruta de temporada, pan integral y agua Fruit, wholemeal bread and water	Kcal 688 — Prot (g) 32 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 62 — Viernes 18 Lentejas estofadas Stewed lentils Tortilla de queso Cheese omelette Ensalada de tomate y maíz Lettuce, tomatoes and corn salad Fruta de temporada, pan y agua Fruit, bread and water
Kcal 513 — Prot (g) 31 — Lip (g) 19 — H.C. (g) 49 — Lunes 21 Brócoli rehogado Sautéed broccoli Magro guisado a la jardinera Lean pork in the planter Patatas asadas Roasted potatoes Yogur natural sin azúcar, pan y agua. Natural yogurt without sugar, bread and water	Kcal 635 — Prot (g) 32 — Lip (g) 26 — H.C. (g) 63 — Martes 22 Macarrones integrales amatriciana Wholemeal macaroni to the amatriciana Salmón a la plancha Grilled salmon Ensalada de lechuga y tomate Lettuce and tomato salad Fruta de temporada, pan integral y agua Fruit, wholemeal bread and water	Kcal 707 — Prot (g) 35 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 72 — Miercoles 23 Garbanzos guisados Stewed chickpeas Contramuslo de pollo Chicken thigh Cous-cous Cous-cous Fruta de temporada, pan y agua Fruit, bread and water	Kcal 686 — Prot (g) 34 — Lip (g) 34 — H.C. (g) 49 — Jueves 24 Judías blancas ECO guisadas Organic white beans in stew Revuelto de jamón y queso Scrambled eggs with ham and cheese Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Lettuce and tomato salad Fruta de temporada, pan integral y agua Fruit, wholemeal bread and water	Kcal 738 — Prot (g) 31 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 84 — Viernes 25 Arroz ECO tres delicias (jamón, huevo, maíz) Organic three-delight rice (ham, egg, corn) Merluza rebozada Battered hake Ensalada de lechuga y zanahoria Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan y agua Fruit, bread and water
Kcal 608 — Prot (g) 27 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 68 — Lunes 28 Arroz con tomate Rice with tomato Cinta de lomo a la plancha Grilled loin tape Ensalada de lechuga, tomate y maíz Lettuce, tomatoes and corn salad Yogur natural sin azúcar, pan y agua. Natural yogurt without sugar, bread and water	Kcal 569 — Prot (g) 26 — Lip (g) 27 — H.C. (g) 51 — Martes 29 Judías verdes rehogadas con patatas Sautéed green beans with potatoes Abadejo enharinado frito al estilo andaluz Andalusian style pollock Ensalada de lechuga y zanahoria Lettuce and carrot salad Fruta de temporada, pan integral y agua Fruit, wholemeal bread and water	Kcal 527 — Prot (g) 26 — Lip (g) 17 — H.C. (g) 59 — Miercoles 30 Lentejas ECO con verduras ECO lentils with vegetables Revuelto de patatas y calabacín Scrambled mushrooms Ensalada de lechuga y tomate Lettuce and tomato salad Fruta de temporada, pan y agua Fruit, bread and water	Jueves	Viernes

Lunes

Martes 1

Miercoles 2

Jueves 3

Viernes 4

Lunes 7

Potaje de alubias con calabaza
Chickpea stew
Albóndigas caseras en salsa
Homemade meatballs in sauce
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Martes 8

Crema de verdura
(calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Huevos revueltos ☉
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Miercoles 9

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Ragout de pollo
Chicken Stew
Arroz blanco
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Jueves 10

Arroz integral con tomate
Brown rice with tomato
Merluza guisada con salsa de limón ☼
Hake with lemon
Ensalada de lechuga y maíz 🥬
Lettuce and corn salad
Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍏
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Viernes 11

Macarrones al ajillo
Garbanzos con sofrito de puerro, zanahoria y tomate
Sautéed Chickpeas with leek, carrot and tomato
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas 🥬
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Lunes 14

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa de soja con tomate 🍏
Soy Burger with tomato sauce
Patatas panadera
Baking potatoes
Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍏
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Martes 15

Macarrones carbonara 🍝
Macaroni carbonara
Salmón a la naranja ☼
Salmon with orange
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Miercoles 16

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Garlic chicken hams
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Jueves 17

Calabaza a la plancha
Grilled pumpkin
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Ensalada de lechuga y cebolla 🥬
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Viernes 18

Judías pintas estofadas
Stewed pinto beans
Tortilla de queso ☉ 🍷
Cheese omelette
Ensalada de tomate y maíz 🥬
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Lunes 21

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro guisado a la jardinera
Lean pork stew with vegetables
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍏
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Martes 22

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Salmón a la plancha ☼
Grilled salmon
Ensalada de lechuga y tomate 🥬
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Miercoles 23

Garbanzos guisados
Stewed chickpeas
Contramuslo de pollo
Chicken thigh
Arroz blanco
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Jueves 24

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Revuelto de jamón y queso ☉ 🍷
Scrambled eggs with ham and cheese
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 🥬
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Viernes 25

Arroz ECO tres delicias (jamón, huevo, maíz) ☉ 🍷
Organic three-delight rice (ham, egg, corn)
Filete de merluza rebozado ☼
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Lunes 28

Arroz con tomate
Rice with tomato
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🥬
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍏
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Martes 29

Judías verdes rehogadas con patatas
Sautéed green beans with potatoes
Abadejo enharinado frito al estilo andaluz ☼
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Miercoles 30

Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Revuelto de patatas y calabacín ☉
Scrambled mushrooms
Ensalada de lechuga y tomate 🥬
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏

Jueves

Viernes

Lunes

Martes 1

Miercoles 2

Jueves 3

Viernes 4

Lunes 7

Lentejas con calabaza 
Lentil stew with pumpkin
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Martes 8

Crema de verdura
(calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 9

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Ragout de pollo
Chicken Stew
Cous-cous 
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves 10

Arroz integral con tomate
Brown rice with tomato
Merluza guisada con salsa de limón 
Hake with lemon
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua 
Plain yogurt, wholemeal bread and water

Viernes 11

Macarrones al ajillo

Garbanzos con sofrito de puerro, zanahoria y tomate
Sautéed Chickpeas with leek, carrot and tomato
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas 
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes 14

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa de soja con tomate 
Soy Burger with tomato sauce
Patatas panadera
Baking potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 

Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 15

Macarrones carbonara 
Macaroni carbonara
Salmón a la naranja 
Salmon with orange
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 16

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Garlic chicken hams
Verduras asadas con orégano
(zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves 17

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 18

Lentejas estofadas 
Stewed lentils
Magro en salsa
Lean pork in sauce
Ensalada de tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes 21

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro guisado a la jardinera 
Lean pork in the planter
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 

Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 22

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Salmón a la plancha 
Grilled salmon
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 23

Garbanzos guisados
Stewed chickpeas
Contramuslo de pollo
Chicken thigh
Cous-cous 
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves 24

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Pollo guisado
Stewed chicken
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 25

Arroz ECO tres delicias (jamón extra, maíz, cebolla)
Organic three-delight rice (ham, corn, onion)
Filete de merluza rebosado 

Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes 28

Arroz con tomate
Rice with tomato
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 

Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 29

Judías verdes rehogadas con patatas
Sautéed green beans with potatoes
Abadejo enharinado frito al estilo andaluz 
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 30

Lentejas ECO con verduras 
ECO lentils with vegetables
Calabacín rehogado con patatas
Sautéed zucchini with potatoes
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves

Viernes

Lunes

Martes 1

Miercoles 2

Jueves 3

Viernes 4

Lunes 7

Martes 8

Miercoles 9

Jueves 10

Viernes 11

Lunes 14

Martes 15

Miercoles 16

Jueves 17

Viernes 18

Lunes 21

Martes 22

Miercoles 23

Jueves 24

Viernes 25

Lunes 28

Martes 29

Miercoles 30

Jueves

Viernes

Kcal 821
—
Prot (g) 43
—
Lip (g) 28
—
H.C. (g) 89
—
Lentejas con calabaza
Lentil stew with pumpkin
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Kcal 582
—
Prot (g) 14
—
Lip (g) 26
—
H.C. (g) 65
—
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa de soja con tomate
Soy Burger with tomato sauce
Patatas panadera
Baking potatoes
Y. Soja o fruta, pan y agua
soy yogurt or fruit, bread and water

Kcal 688
—
Prot (g) 38
—
Lip (g) 23
—
H.C. (g) 72
—
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro guisado a la jardinera
Lean pork in the planter
Patatas asadas
Roasted potatoes
Y. Soja o fruta, pan y agua
soy yogurt or fruit, bread and water

Kcal 787
—
Prot (g) 32
—
Lip (g) 29
—
H.C. (g) 96
—
Arroz con tomate
Rice with tomato
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maiz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Y. Soja o fruta, pan y agua
soy yogurt or fruit, bread and water

Kcal 642
—
Prot (g) 24
—
Lip (g) 35
—
H.C. (g) 52
—
Crema de verdura
(calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Huevos revueltos
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 961
—
Prot (g) 40
—
Lip (g) 48
—
H.C. (g) 87
—
Espirales con tomate
Spirals with tomato
Salmón a la naranja
Salmon with orange
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 794
—
Prot (g) 40
—
Lip (g) 33
—
H.C. (g) 78
—
Macarrones integrales amatriciana
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Salmón a la plancha
Grilled salmon
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 711
—
Prot (g) 32
—
Lip (g) 34
—
H.C. (g) 64
—
Judías verdes rehogadas con patatas
Sautéed green beans with potatoes
Abadejo enharinado frito al estilo andaluz

Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 720
—
Prot (g) 33
—
Lip (g) 28
—
H.C. (g) 78
—
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Ragout de pollo
Chicken Stew
Cous-cous
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Kcal 652
—
Prot (g) 32
—
Lip (g) 29
—
H.C. (g) 59
—
Guisantes rehogados
Sautéed peas
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Garlic chicken hams
Verduras asadas con orégano
(zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Kcal 884
—
Prot (g) 43
—
Lip (g) 35
—
H.C. (g) 90
—
Garbanzos guisados
Stewed chickpeas
Contramuslo de pollo
Chicken thigh
Cous-cous
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Kcal 659
—
Prot (g) 33
—
Lip (g) 22
—
H.C. (g) 73
—
Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Revuelto de patatas y calabacín
Scrambled mushrooms
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Kcal 794
—
Prot (g) 32
—
Lip (g) 29
—
H.C. (g) 96
—
Arroz integral con tomate
Brown rice with tomato
Merluza guisada con salsa de limón
Hake with lemon
Ensalada de lechuga y maiz
Lettuce and corn salad
Y. Soja o fruta, pan y agua
soy yogurt or fruit, bread and water

Kcal 785
—
Prot (g) 19
—
Lip (g) 27
—
H.C. (g) 103
—
Calabaza a la plancha
Grilled pumpkin
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 858
—
Prot (g) 37
—
Lip (g) 46
—
H.C. (g) 64
—
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Revuelto de jamón york extra
Scrambled eggs with york ham extra
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 787
—
Prot (g) 32
—
Lip (g) 29
—
H.C. (g) 96
—
Arroz con tomate
Rice with tomato
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maiz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Y. Soja o fruta, pan y agua
soy yogurt or fruit, bread and water

Kcal 912
—
Prot (g) 27
—
Lip (g) 37
—
H.C. (g) 108
—
Macarrones integrales al ajillo
Garlic and chilli macaroni
Garbanzos con sofrito de puerro, zanahoria y tomate
Sautéed Chickpeas with leek, carrot and tomato
Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Kcal 808
—
Prot (g) 38
—
Lip (g) 34
—
H.C. (g) 78
—
Lentejas estofadas
Stewed lentils
Tortilla francesa
Omelette
Ensalada de tomate y maiz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Kcal 922
—
Prot (g) 39
—
Lip (g) 36
—
H.C. (g) 105
—
Arroz ECO tres delicias (jamón, huevo, maiz)
Organic three-delight rice (ham, egg, corn)
Merluza rebozada
Battered hake
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Kcal 787
—
Prot (g) 32
—
Lip (g) 29
—
H.C. (g) 96
—
Arroz con tomate
Rice with tomato
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maiz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Y. Soja o fruta, pan y agua
soy yogurt or fruit, bread and water

Lunes	Martes 1	Miercoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Kcal 710 — Prot (g) 30 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 64 Lunes 7 Calabaza a la plancha <i>Grilled pumpkin</i> Albóndigas caseras con tomate <i>Homemade meatballs with tomato</i> Patatas asadas <i>Roasted potatoes</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍷 <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 642 — Prot (g) 24 — Lip (g) 35 — H.C. (g) 52 Martes 8 Crema de verdura <i>(calabacín, patata, zanahoria y puerro)</i> <i>Cream of vegetables</i> Huevos revueltos ☉ <i>Scrambled eggs</i> Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗 <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 660 — Prot (g) 31 — Lip (g) 27 — H.C. (g) 67 Miercoles 9 Coliflor rehogada <i>Sautéed cauliflower</i> Ragout de pollo <i>Chicken Stew</i> Arroz blanco Fruta de temporada, pan y agua 🍷 <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 676 — Prot (g) 31 — Lip (g) 30 — H.C. (g) 67 Jueves 10 Arroz integral con tomate <i>Brown rice with tomato</i> Merluza guisada con salsa de limón ☼ <i>Hake with lemon</i> Ensalada de lechuga y maíz 🥗 <i>Lettuce and corn salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua 🍷 <i>Plain yogurt, wholemeal bread and water</i>	Kcal 848 — Prot (g) 34 — Lip (g) 38 — H.C. (g) 89 Viernes 11 Macarrones al ajillo Magro en salsa 🍷 <i>Lean pork in sauce</i> Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas 🥗 <i>Lettuce, corn and olives salad</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍷 <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 719 — Prot (g) 35 — Lip (g) 41 — H.C. (g) 47 Lunes 14 Espinacas al ajillo <i>Spinach with garlic</i> Hamburguesa casera a la plancha con tomate <i>Grilled burger with tomato sauce</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍷 <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 1108 — Prot (g) 48 — Lip (g) 58 — H.C. (g) 93 Martes 15 Macarrones carbonara 🍷 <i>Macaroni carbonara</i> Salmon a la naranja 🍷 ☼ <i>Salmon with orange</i> Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗 <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 583 — Prot (g) 23 — Lip (g) 29 — H.C. (g) 53 Miercoles 16 Crema de calabacín <i>Cream of Zucchini</i> Jamoncitos de pollo asados al ajillo <i>Garlic chicken hams</i> Verduras asadas con orégano <i>(zanahoria, boniato, calabacín)</i> <i>Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍷 <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 732 — Prot (g) 16 — Lip (g) 25 — H.C. (g) 104 Jueves 17 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i> Arroz meloso con verduras y magro <i>Meloso rice with mixed veggies and pork</i> Ensalada de lechuga y cebolla 🥗 <i>Lettuce and onion salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 781 — Prot (g) 28 — Lip (g) 38 — H.C. (g) 75 Viernes 18 Patatas guisadas con verduras <i>Stewed potatoes with vegetables</i> Tortilla de queso ☉ 🍷 <i>Cheese omelette</i> Ensalada de tomate y maíz 🥗 <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍷 <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 632 — Prot (g) 38 — Lip (g) 24 — H.C. (g) 59 Lunes 21 Brócoli rehogado <i>Sautéed broccoli</i> Magro guisado a la jardinera <i>Lean pork stew with vegetables</i> Patatas asadas <i>Roasted potatoes</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍷 <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 798 — Prot (g) 39 — Lip (g) 32 — H.C. (g) 82 Martes 22 Macarrones amatriciana <i>Macaroni to the amatriciana</i> Salmon a la plancha ☼ <i>Grilled salmon</i> Ensalada de lechuga y tomate 🥗 <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 695 — Prot (g) 29 — Lip (g) 26 — H.C. (g) 81 Miercoles 23 Patatas guisadas con verduras <i>Stewed potatoes with vegetables</i> Contramuslo de pollo <i>Chicken thigh</i> Arroz blanco Fruta de temporada, pan y agua 🍷 <i>Fruit, bread and water</i>	Kcal 799 — Prot (g) 36 — Lip (g) 40 — H.C. (g) 68 Jueves 24 Patatas estofadas Revuelto de jamón y queso ☉ 🍷 <i>Scrambled eggs with ham and cheese</i> Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 🥗 Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 922 — Prot (g) 39 — Lip (g) 36 — H.C. (g) 105 Viernes 25 Arroz ECO tres delicias (jamón, huevo, maíz) ☉ ⚠ <i>Organic three-delight rice (ham, egg, corn)</i> Merluza rebozada 🍷 ☉ ☼ <i>Battered hake</i> Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗 <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍷 <i>Fruit, bread and water</i>
Kcal 760 — Prot (g) 34 — Lip (g) 31 — H.C. (g) 85 Lunes 28 Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin tape</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🥗 <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 🍷 <i>Natural yogurt without sugar, bread and water</i>	Kcal 710 — Prot (g) 32 — Lip (g) 33 — H.C. (g) 65 Martes 29 Acelgas rehogadas con patatas <i>Swiss chard with potato</i> Abadejo enharinado frito al estilo andaluz 🍷 ☼ <i>Andalusian style pollock</i> Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗 <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷 <i>Fruit, wholemeal bread and water</i>	Kcal 571 — Prot (g) 20 — Lip (g) 28 — H.C. (g) 54 Miercoles 30 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i> Revuelto de patatas y calabacín ☉ <i>Scrambled mushrooms</i> Ensalada de lechuga y tomate 🥗 <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta de temporada, pan y agua 🍷 <i>Fruit, bread and water</i>	Jueves	Viernes

Lunes

Martes 1

Miercoles 2

Jueves 3

Viernes 4

Lunes 7

Lentejas con calabaza 
Lentil stew with pumpkin
Albóndigas al horno con tomate natural 
Baked meatballs with fresh tomato sauce
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Martes 8

Crema de verdura
(calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Huevos revueltos 
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 9

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Ragout de pollo
Chicken Stew
Cous-cous 
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves 10

Arroz integral con tomate
Brown rice with tomato
Magro en salsa 
Lean pork in sauce
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua 
Plain yogurt, wholemeal bread and water

Viernes 11

Macarrones integrales al ajillo 
Garlic and chilli macaroni
Garbanzos con sofrito de puerro, zanahoria y tomate
Sautéed Chickpeas with leek, carrot and tomato
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas 
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes 14

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa de soja con tomate 
Soy Burger with tomato sauce
Patatas panadera
Baking potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 

Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 15

Espirales integrales a la carbonara 

Spirals carbonara
Frittata de calabacín 
Zucchini frittata
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 16

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Garlic chicken hams
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves 17

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 18

Lentejas estofadas 
Stewed lentils
Tortilla de queso 
Cheese omelette
Ensalada de tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes 21

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro guisado a la jardinera 
Lean pork in the planter
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 

Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 22

Macarrones integrales amatriciana 

Wholemeal macaroni to the amatriciana
Tortilla de patatas y calabacín 
Potato and zucchini omelette
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 23

Garbanzos guisados
Stewed chickpeas
Contramuslo de pollo
Chicken thigh
Cous-cous 
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves 24

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Revuelto de jamón y queso 
Scrambled eggs with ham and cheese
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 25

Arroz ECO tres delicias (jamón, huevo, maíz) 

Organic three-delight rice (ham, egg, corn)
Pollo guisado
Stewed chicken
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes 28

Arroz con tomate
Rice with tomato
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 

Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 29

Judías verdes rehogadas con patatas
Sautéed green beans with potatoes
Ragout de pollo 
Chicken Stew
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 30

Lentejas ECO con verduras 
ECO lentils with vegetables
Revuelto de patatas y calabacín 
Scrambled mushrooms
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves

Viernes

Lunes

Martes 1

Miercoles 2

Jueves 3

Viernes 4

Lunes 7

Lentejas con calabaza 
Lentil stew with pumpkin
Albóndigas al horno con tomate natural 
Baked meatballs with fresh tomato sauce
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Martes 8

Crema de verdura
(calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Huevos revueltos 
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 9

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Ragout de pollo
Chicken Stew
Cous-cous 
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves 10

Arroz integral con tomate
Brown rice with tomato
Merluza guisada con salsa de limón 
Hake with lemon
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua 
Plain yogurt, wholemeal bread and water

Viernes 11

Macarrones integrales al ajillo 
Garlic and chilli macaroni
Garbanzos con sofrito de puerro, zanahoria y tomate
Sautéed Chickpeas with leek, carrot and tomato
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas 
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes 14

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa de soja con tomate 
Soy Burger with tomato sauce
Patatas panadera
Baking potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 

Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 15

Espirales integrales a la carbonara 

Spirals carbonara
Salmón a la naranja 

Salmon with orange
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 16

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Jamonicitos de pollo asados al ajillo
Garlic chicken hams
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves 17

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Arroz al horno (con garbanzo, patata, magro de cerdo)
Baked rice
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 18

Lentejas estofadas 
Stewed lentils
Tortilla de queso 

Cheese omelette
Ensalada de tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes 21

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro guisado a la jardinera 
Lean pork in the planter
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 

Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 22

Macarrones integrales amatriciana 

Wholemeal macaroni to the amatriciana
Salmón a la plancha 

Grilled salmon
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 23

Garbanzos guisados
Stewed chickpeas
Contramuslo de pollo
Chicken thigh
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves 24

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Revuelto de jamón y queso 

Scrambled eggs with ham and cheese
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 25

Arroz ECO tres delicias (jamón, huevo, maíz) 
Organic three-delight rice (ham, egg, corn)
Merluza rebozada 

Battered hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes 28

Arroz con tomate
Rice with tomato
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 

Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 29

Judías verdes rehogadas con patatas
Sautéed green beans with potatoes
Abadejo enharinado frito al estilo andaluz 

Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 30

Revuelto de patatas y calabacín 
Scrambled mushrooms
Lentejas ECO con verduras 
ECO lentils with vegetables
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves

Viernes

Lunes

Martes 1

Miercoles 2

Jueves 3

Viernes 4

Lunes 7

Lentejas con calabaza 
Lentil stew with pumpkin
Albóndigas al horno con tomate natural 
Baked meatballs with fresh tomato sauce
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Martes 8

Crema de verdura
(calabacín, patata, zanahoria y puerro)
Cream of vegetables
Huevos revueltos 
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 9

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Ragout de pollo
Chicken Stew
Cous-cous 
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves 10

Arroz integral con tomate
Brown rice with tomato
Merluza guisada con salsa de limón 
Hake with lemon
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan integral y agua 
Plain yogurt, wholemeal bread and water

Viernes 11

Macarrones integrales al ajillo 
Garlic and chilli macaroni
Garbanzos con sofrito de puerro, zanahoria y tomate
Sautéed Chickpeas with leek, carrot and tomato
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas 
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes 14

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa de soja con tomate 
Soy Burger with tomato sauce
Patatas panadera
Baking potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 

Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 15

Macarrones integrales con tomate y queso 
Wholemeal macaroni with tomato and cheese
Salmón a la naranja 
Salmon with orange
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 16

Guisantes rehogados
Sautéed peas
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Garlic chicken hams
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves 17

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Arroz al horno (con garbanzo, patata, pollo)
Arroz al horno style (rice, chickpeas, chicken)
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 18

Judías pintas guisadas
Stewed pinto beans
Tortilla de queso 
Cheese omelette
Ensalada de tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes 21

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Pavo a la jardinera 
Turkey in the planter
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 

Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 22

Macarrones integrales amatriciana 
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Salmón a la plancha 
Grilled salmon
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 23

Garbanzos guisados
Stewed chickpeas
Contramuslo de pollo
Chicken thigh
Cous-cous 
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves 24

Judías blancas ECO estofadas con verduras
Organic white bean stews
Revuelto de queso 
Scrambled Cheese
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 25

Arroz con maíz y zanahorias
Rice with corn and carrot
Merluza rebozada 
Battered hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes 28

Arroz con tomate
Rice with tomato
Pavo en salsa 
Turkey in sauce
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. 

Natural yogurt without sugar, bread and water

Martes 29

Judías verdes rehogadas con patatas
Sautéed green beans with potatoes
Abadejo enharinado frito al estilo andaluz 
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 30

Lentejas ECO guisadas 
Braised organic lentils
Revuelto de patatas y calabacín 
Scrambled mushrooms
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Jueves

Viernes