

[Lip: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos)]

[Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot: Proteínas]

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas con tomate
Meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Sopa de cocido con fideo integral
Stew wholemeal soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Kcal 866 Prot 26 Lip 44 H.C. 70

Kcal 774 Prot 32 Lip 35 H.C. 83

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Hamburguesa ternera a la plancha
Grilled beef burger
Patatas fritas
French fries
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water

Espirales integrales con verduras
Pasta with vegetables
Merluza a la plancha
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de verdura
Cream of vegetables
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Arroz ECO tres delicias
Rice three delights
Merluza a la vasca
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

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

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de ternera
Beef ragout
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Revuelto de queso
Scrambled Cheese
Ensalada de lechuga y remolacha
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de verdura
Cream of vegetables
Cous Cous completo (cuscús, garbanzos, verduras y pollo)
Traditional couscous with chicken, chickpeas, & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Macarrones integrales amatriciana
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada
Floured hake
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Judías blancas ECO guisadas con arroz
Organic white beans stewed with rice
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
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

Patatas estofadas
Braised potatoes
Merluza a la plancha
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Tortilla de queso
Cheese omelette
Ensalada de tomate
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Espaguetis con tomate
Spaghetti with tomato
Ragout de ternera
Beef ragout
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Coliflor salteada con patata y zanahoria
Stir-fried cauliflower with potato and carrot
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Kcal 838 Prot 33 Lip 55 H.C. 50

Kcal 530 Prot 27 Lip 26 H.C. 43

Kcal 719 Prot 25 Lip 36 H.C. 68

Kcal 782 Prot 39 Lip 24 H.C. 98

Kcal 941 Prot 37 Lip 47 H.C. 82

Kcal 603 Prot 35 Lip 23 H.C. 59

Kcal 898 Prot 33 Lip 42 H.C. 91

Kcal 883 Prot 30 Lip 30 H.C. 115

Kcal 819 Prot 35 Lip 33 H.C. 88

Kcal 713 Prot 34 Lip 29 H.C. 72

Kcal 771 Prot 35 Lip 31 H.C. 84

Kcal 660 Prot 35 Lip 26 H.C. 67

Kcal 739 Prot 38 Lip 29 H.C. 73

Kcal 786 Prot 33 Lip 26 H.C. 98

Kcal 647 Prot 29 Lip 33 H.C. 52

Gluten Crustáceos Huevo u ovoproducto Pescado Cacahuete Soja Leche y derivados Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Moluscos Altramuz Dióxido de azufre y sulfitos Contiene trazas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Sopa de cocido con fideo integral  
Stew wholemeal soup
Cocido sin cerdo
Complete cooking without pork
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 865 Prot 34 Lip 47 H.C. 68

Kcal 580 Prot 28 Lip 16 H.C. 80

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Hamburguesa ternera a la plancha
Grilled beef burger
Patatas fritas
French fries
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
 
Natural yogurt without sugar, bread and water

Espirales integrales con verduras  
Pasta with vegetables
Merluza a la plancha 
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 530 Prot 27 Lip 26 H.C. 43

Crema de verdura
Cream of vegetables
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 719 Prot 25 Lip 36 H.C. 68

Arroz ecológico con verduras
Rice with vegetables
Merluza a la vasca  
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 757 Prot 33 Lip 24 H.C. 97

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

Kcal 915 Prot 35 Lip 45 H.C. 82

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

Kcal 642 Prot 38 Lip 25 H.C. 61

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Revuelto de queso  
Scrambled Cheese
Ensalada de lechuga y remolacha 
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 898 Prot 33 Lip 42 H.C. 91

Crema de verdura
Cream of vegetables
Cous Cous completo (cuscús, garbanzos, verduras y pollo)  
Traditional couscous with chicken, chickpeas, & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 883 Prot 30 Lip 30 H.C. 115

Macarrones integrales amatriciana  
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada  
Floured hake
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 819 Prot 35 Lip 33 H.C. 88

Judías blancas ECO guisadas con arroz
Organic white beans stewed with rice
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 713 Prot 34 Lip 29 H.C. 72

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Pavo a las finas hierbas 
Turkey with fines herbes stew
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 811 Prot 35 Lip 34 H.C. 88

Patatas estofadas
Merluza a la plancha 
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 631 Prot 31 Lip 24 H.C. 67

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Tortilla de queso  
Cheese omelette
Ensalada de tomate 
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 739 Prot 38 Lip 29 H.C. 73

Espaguetis con tomate  
Spaghetti with tomato
Ragout de ternera 
Beef ragout
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 786 Prot 33 Lip 26 H.C. 98

Coliflor salteada con patata y zanahoria
 
Stir-fried cauliflower with potato and carrot
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 647 Prot 29 Lip 33 H.C. 52

[Lip: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos)]

[Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot: Proteínas]

C.E.I.P PIO BAROJA

Enero

2026

Menú sin frutos secos



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas con tomate
Meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Sopa de cocido con fideo integral
Stew wholemeal soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Kcal 866 Prot 26 Lip 44 H.C. 70

Kcal 774 Prot 32 Lip 35 H.C. 83

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Hamburguesa ternera a la plancha
Grilled beef burger
Patatas fritas
French fries
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water

Espirales integrales con verduras
Pasta with vegetables
Merluza a la plancha
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de verdura
Cream of vegetables
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Arroz ECO tres delicias
Rice three delights
Merluza a la vasca
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

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

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de ternera
Beef ragout
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Revuelto de queso
Scrambled Cheese
Ensalada de lechuga y remolacha
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de verdura
Cream of vegetables
Cous Cous completo (cuscús, garbanzos, verduras y pollo)
Traditional couscous with chicken, chickpeas, & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Macarrones integrales amatriciana
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Judías blancas ECO guisadas con arroz
Organic white beans stewed with rice
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
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

Patatas estofadas
Braised potatoes
Merluza a la plancha
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Tortilla de queso
Cheese omelette
Ensalada de tomate
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Espaguetis con tomate
Spaghetti with tomato
Ragout de ternera
Beef ragout
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Coliflor salteada con patata y zanahoria
Stir-fried cauliflower with potato and carrot
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Kcal 838 Prot 33 Lip 55 H.C. 50

Kcal 530 Prot 27 Lip 26 H.C. 43

Kcal 719 Prot 25 Lip 36 H.C. 68

Kcal 782 Prot 39 Lip 24 H.C. 98

Kcal 941 Prot 37 Lip 47 H.C. 82

Kcal 603 Prot 35 Lip 23 H.C. 59

Kcal 898 Prot 33 Lip 42 H.C. 91

Kcal 883 Prot 30 Lip 30 H.C. 115

Kcal 819 Prot 35 Lip 33 H.C. 88

Kcal 713 Prot 34 Lip 29 H.C. 72

Kcal 771 Prot 35 Lip 31 H.C. 84

Kcal 660 Prot 35 Lip 26 H.C. 67

Kcal 739 Prot 38 Lip 29 H.C. 73

Kcal 786 Prot 33 Lip 26 H.C. 98

Kcal 647 Prot 29 Lip 33 H.C. 52

Gluten Crustáceos Huevo u ovoproducto Pescado Cacahuete Soja Leche y derivados Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Moluscos Altramuz Dióxido de azufre y sulfitos Contiene trazas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Sopa de cocido con fideos
Stew soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Patatas fritas
French fries
Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍴
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Macarrones con verduras
Pasta with vegetables
Merluza a la plancha ☞
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Crema de verdura
Cream of vegetables
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Arroz tres delicias
Rice three delights
Merluza a la vasca ☞
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla 🍴
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Garbanzos estofados
Braised chickpeas
Tortilla fr de calabacín ☞
Zucchini french omelette
Ensalada de tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

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

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Revuelto de queso ☞
Scrambled Cheese
Ensalada de lechuga y remolacha 🍴
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Crema de verdura
Cream of vegetables
Cous Cous completo (quinoa, garbanzos, verduras y pollo)
Traditional couscous with quinoa, chicken, chickpeas & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla 🍴
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada ☞
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate 🍴
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Judías blancas ECO guisadas con arroz
Organic white beans stewed with rice
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
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

Patatas estofadas
Braised potatoes
Merluza a la plancha ☞
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
Tortilla de queso ☞
Cheese omelette
Ensalada de tomate 🍴
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Espaguetis con tomate
Spaghetti with Tomato
Ragout de ternera
Beef ragout
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Coliflor salteada con patata y zanahoria
Stir-fried cauliflower with potato and carrot
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Sopa de cocido con fideos
Stew soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Patatas fritas
French fries
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🌿 🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

Macarrones con verduras
Pasta with vegetables
Merluza a la plancha 🐟
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de verdura
Cream of vegetables
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Arroz ecológico con verduras
Rice with vegetables
Merluza a la vasca 🌿 🐟
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla 🥬
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Lentejas estofadas
Stewed lentils
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de tomate y maíz 🥬
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de ternera 🌿
Beef ragout
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🌿 🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Pavo a las finas hierbas 🌿
Turkey with fines herbes stew
Ensalada de lechuga y remolacha 🥬
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de verdura
Cream of vegetables
Cous Cous completo (quinoa, garbanzos, verduras y pollo)
Traditional couscous with quinoa, chicken, chickpeas & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla 🥬
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada 🐟
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate 🥬
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Judías blancas ECO guisadas con arroz
Organic white beans stewed with rice
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
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

Patatas estofadas
Braised potatoes
Merluza a la plancha 🐟
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Pavo en salsa 🌿
Turkey in sauce
Ensalada de tomate 🥬
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Espaguetis con tomate
Spaghetti with Tomato
Ragout de ternera 🌿
Beef ragout
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Coliflor salteada con patata y zanahoria
🌿 🥛
Stir-fried cauliflower with potato and carrot
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz 🥬
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Sopa de cocido con fideo integral
Stew wholemeal soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Patatas fritas
French fries
Y. Soja o fruta, pan y agua
soy yogurt or fruit, bread and water

Espirales integrales con verduras
Pasta with vegetables
Merluza a la plancha
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de verdura
Cream of vegetables
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Arroz ecológico con verduras
Rice with vegetables
Merluza a la vasca
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

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

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de ternera
Beef ragout
Patatas asadas
Roasted potatoes
Y. Soja o fruta, pan y agua
soy yogurt or fruit, bread and water

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Huevos revueltos
Scrambled eggs
Ensalada de lechuga y remolacha
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de verdura
Cream of vegetables
Cous Cous completo (cuscús, garbanzos, verduras y pollo)
Traditional couscous with chicken, chickpeas, & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Macarrones integrales amatriciana
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada
Floured hake
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Judías blancas ECO guisadas con arroz
Organic white beans stewed with rice
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Y. Soja o fruta, pan y agua
soy yogurt or fruit, bread and water

Patatas estofadas
Braised potatoes
Merluza a la plancha
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Tortilla francesa
Omelette
Ensalada de tomate
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Espaguetis con tomate
Spaghetti with tomato
Ragout de ternera
Beef ragout
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Coliflor salteada con patata y zanahoria
Stir-fried cauliflower with potato and carrot
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Espinacas rehogadas con patatas
Spinach with potatoes
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Patatas fritas
French fries
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water

Espirales con verduras  
Pasta with vegetables
Merluza a la plancha 
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de verdura
Cream of vegetables
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Calabacín y zanahoria
Zucchini and carrot
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Sopa de fideos  
Noodle soup
Ternera con verduras

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

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de ternera
Beef ragout
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Revuelto de queso  
Scrambled Cheese
Ensalada de lechuga y remolacha 
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de verdura
Cream of vegetables
Cous Cous completo (quinoa, verduras y pollo)
Traditional couscous with quinoa, chicken & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada 
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Arroz con verduras
Rice with vegetables
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

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Merluza a la plancha 
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Tortilla de queso  
Cheese omelette
Ensalada de tomate 
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Espaguetis con tomate  
Spaghetti with tomato
Ragout de ternera 
Beef ragout
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Coliflor salteada con patata y zanahoria
 
Stir-fried cauliflower with potato and carrot
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

1

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 865 Prot 34 Lip 47 H.C. 68

2

Sopa de cocido con fideo integral  
Stew wholemeal soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 774 Prot 32 Lip 35 H.C. 83

12

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Patatas fritas
French fries
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
 
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 838 Prot 33 Lip 55 H.C. 50

13

Espirales integrales con verduras  
Pasta with vegetables
Pavo en salsa 
Turkey in sauce
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 574 Prot 31 Lip 25 H.C. 52

14

Crema de verdura
Cream of vegetables
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 719 Prot 25 Lip 36 H.C. 68

15

Arroz ECO tres delicias  
Rice three delights
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 822 Prot 38 Lip 31 H.C. 93

16

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

Kcal 941 Prot 37 Lip 47 H.C. 82

19

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de ternera 
Beef ragout
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
 
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 603 Prot 35 Lip 23 H.C. 59

20

Arroz con pollo y verduras
Rice with chicken and vegetables
Revuelto de queso  
Scrambled Cheese
Ensalada de lechuga y remolacha 
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 898 Prot 33 Lip 42 H.C. 91

21

Crema de verdura
Cream of vegetables
Cous Cous completo (cuscús, garbanzos, verduras y pollo)  
Traditional couscous with chicken, chickpeas, & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 883 Prot 30 Lip 30 H.C. 115

22

Macarrones integrales amatriciana  
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Pavo a las finas hierbas 
Turkey with fines herbes stew
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 750 Prot 34 Lip 29 H.C. 82

23

Judías blancas ECO guisadas con arroz
Organic white beans stewed with rice
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 713 Prot 34 Lip 29 H.C. 72

26

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
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 771 Prot 35 Lip 31 H.C. 84

27

Patatas estofadas
Braised potatoes
Pavo en salsa 
Turkey in sauce
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 705 Prot 39 Lip 25 H.C. 75

28

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Tortilla de queso  
Cheese omelette
Ensalada de tomate 
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 739 Prot 38 Lip 29 H.C. 73

29

Espaguetis con tomate  
Spaghetti with tomato
Ragout de ternera 
Beef ragout
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 786 Prot 33 Lip 26 H.C. 98

30

Coliflor salteada con patata y zanahoria
 
Stir-fried cauliflower with potato and carrot
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 647 Prot 29 Lip 33 H.C. 52