

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**.

OTOÑO

Refuerzo inmune: Vitaminas A y C abundantes en calabaza y cítricos

Batch cooking: Prepara legumbres y cremas para toda la semana

Temporada de setas: Aprovecha su valor nutricional y sabor

Vuelta a rutinas: Organiza menús semanales para evitar improvisaciones

¡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.

- Calabaza
- Setas
- Granada
- Uvas
- Boniato
- Castañas
- Manzana
- Pera
- Col
- Puerro

Despensa inteligente

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

- Calabaza
- Legumbres variadas
- Setas frescas/deshidratadas
- Caldo casero
- Boniatos
- Manzanas
- Huevos
- Frutos secos
- Canela
- Jengibre



¡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.

Lunes

Kcal 581
Prot (g) 26
Lip (g) 27
H.C. (g) 54

Lunes 5
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa ternera a la plancha x
Grilled beef burger
Cous-cous g x
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes

Kcal 713
Prot (g) 24
Lip (g) 32
H.C. (g) 77

Martes 6
Revuelto de huevo y queso H L
Scrambled Cheese
Paella de verduras
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles

Kcal 546
Prot (g) 34
Lip (g) 20
H.C. (g) 53

Miercoles 7
Sopa de cocido
Cocido Completo
Checkpeas stew
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Jueves 1

Kcal 355
Prot (g) 22
Lip (g) 12
H.C. (g) 38

Espaguetis integrales con verduras y tomate g x
Wholemeal Pasta with vegetables
Bacalao guisado con tomate P
Cod with tomato
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 2

Kcal 586
Prot (g) 22
Lip (g) 31
H.C. (g) 51

Crema de coliflor
Cream of cauliflower
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 12

Kcal 0
Prot (g) 0
Lip (g) 0
H.C. (g) 0

Lunes 12
FESTIVO
Bank holiday

Martes 13

Kcal 443
Prot (g) 10
Lip (g) 22
H.C. (g) 47

Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Espaguetis integrales con boloñesa vegetal de soja gratinados g L x
Whole wheat spaghetti with plant-based Bolognese & cheese
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas O
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g

Miercoles 14

Kcal 518
Prot (g) 27
Lip (g) 21
H.C. (g) 49

Brócoli rehogado
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g L
Fruit, bread and water

Jueves 15

Kcal 772
Prot (g) 30
Lip (g) 40
H.C. (g) 63

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Tortilla de patatas y espinacas H
Potato and spinach omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 16

Kcal 683
Prot (g) 29
Lip (g) 28
H.C. (g) 76

Arroz guisado con verduras
Stewed rice with vegetables
Salmón al horno P
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 19

Kcal 666
Prot (g) 23
Lip (g) 39
H.C. (g) 49

Calabaza, brócoli y patata gratinados L
Pumpkin, broccoli and gratin potatoes
Tortilla fr de calabacín H
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Martes 20

Kcal 453
Prot (g) 25
Lip (g) 13
H.C. (g) 55

Crema de calabacín patata, zanahoria y queso L Cream of zucchini and cheese
Bacalao guisado con tomate P Cod with tomato
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Miercoles 21

Kcal 687
Prot (g) 25
Lip (g) 26
H.C. (g) 82

Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Espaguetis integrales a la napolitana g x
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

Jueves 22

Kcal 473
Prot (g) 9
Lip (g) 15
H.C. (g) 73

Arroz con tomate
Rice with tomato
Boquerones en tempura al horno
Oven-baked Tempura anchovies
Ensalada de lechuga y maíz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 23

Kcal 573
Prot (g) 33
Lip (g) 20
H.C. (g) 58

Lentejas guisadas x
Stewed lentils
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 26

Kcal 659
Prot (g) 23
Lip (g) 29
H.C. (g) 72

Macarrones con tomate g x
Macaroni with Tomato
Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes 27

Kcal 623
Prot (g) 29
Lip (g) 31
H.C. (g) 51

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Salmón a la naranja g P
Salmon with orange
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Miercoles 28

Kcal 569
Prot (g) 28
Lip (g) 30
H.C. (g) 48

Sopa de cocido con fideo integral g x
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo x
Madriñeño organic stew
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Jueves 29

Kcal 628
Prot (g) 18
Lip (g) 21
H.C. (g) 85

Brócoli rehogado con patatas
Sautéed broccoli with potatoes
Paella valenciana (arroz, pollo y judías verdes)
Paella (rice, chicken, green beans)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha O
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 30

Kcal 399
Prot (g) 17
Lip (g) 17
H.C. (g) 41

Crema de boniato (con patata, zanahoria y puerros)
Cream of carrots
Ventresca de merluza a la plancha P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes	Martes	Miercoles	Kcal 608 --- Prot (g) 32 --- Lip (g) 17 --- H.C. (g) 78 --- Jueves 1 Espaguetis con verduras <i>Pasta with vegetables</i> Bacalao guisado con tomate P <i>Cod with tomato</i> Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín) <i>Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 689 --- Prot (g) 26 --- Lip (g) 40 --- H.C. (g) 52 --- Viernes 2 Crema de coliflor <i>Cream of cauliflower</i> Filete de pollo a la plancha <i>Grilled chicken fillet</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan y agua J
Kcal 632 --- Prot (g) 28 --- Lip (g) 35 --- H.C. (g) 47 --- Lunes 5 Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> Hamburguesa casera a la plancha <i>Grilled burger</i> Arroz blanco Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 840 --- Prot (g) 27 --- Lip (g) 42 --- H.C. (g) 85 --- Martes 6 Revuelto de queso H L <i>Scrambled Cheese</i> Paella de verduras <i>Paella with vegetables</i> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 638 --- Prot (g) 40 --- Lip (g) 26 --- H.C. (g) 54 --- Miercoles 7 Sopa de cocido Cocido Completo <i>Checkpeas stew</i> Yogur natural, pan sin gluten y agua J L <i>Plain yogurt, gluten-free bread and water</i>	Kcal 782 --- Prot (g) 26 --- Lip (g) 47 --- H.C. (g) 58 --- Jueves 8 Crema de verduras <i>Cream of vegetables</i> Contramuslo de pollo guisado al limón <i>Lemon chicken</i> Patatas fritas <i>French fries</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 515 --- Prot (g) 26 --- Lip (g) 19 --- H.C. (g) 59 --- Viernes 9 ¡UN DESCUBRIMIENTO MUY SABROSO! Sopa de maíz a <i>Mexican corn soup</i> Ají de pollo <i>Peruvian chicken in a creamy yellow chili sauce</i> Arroz blanco Fruta de temporada, pan y agua J
Kcal 0 --- Prot (g) 0 --- Lip (g) 0 --- H.C. (g) 0 --- Lunes 12 FESTIVO <i>Bank holiday</i>	Kcal 503 --- Prot (g) 10 --- Lip (g) 29 --- H.C. (g) 48 --- Martes 13 Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro) <i>Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)</i> Espaguetis con boloñesa vegetal de soja gratinados L <i>Whole wheat spaghetti with plant-based Bolognese & cheese</i> Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas O <i>Lettuce, corn and olives salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 604 --- Prot (g) 31 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 49 --- Miercoles 14 Brócoli rehogado Pollo al chilindrón <i>Chicken to the Chilindrón</i> Patatas panadera <i>Baking potatoes</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 913 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 52 --- H.C. (g) 67 --- Jueves 15 Judías blancas ECO guisadas <i>Organic white beans in stew</i> Tortilla de patatas y espinacas H <i>Potato and spinach omelette</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 810 --- Prot (g) 34 --- Lip (g) 36 --- H.C. (g) 83 --- Viernes 16 Arroz guisado con verduras <i>Stewed rice with vegetables</i> Salmón al horno P <i>Baked salmon</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J
Kcal 781 --- Prot (g) 25 --- Lip (g) 50 --- H.C. (g) 50 --- Lunes 19 Calabaza, brócoli y patata gratinados L <i>Pumpkin, broccoli and gratin potatoes</i> Tortilla fr de calabacín H <i>Zucchini french omelette</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 522 --- Prot (g) 29 --- Lip (g) 18 --- H.C. (g) 57 --- Martes 20 Crema de calabacín y quesito L <i>Cream of zucchini and cheese</i> Bacalao guisado con tomate P <i>Cod with tomato</i> Patatas asadas <i>Roasted potatoes</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 819 --- Prot (g) 28 --- Lip (g) 33 --- H.C. (g) 94 --- Miercoles 21 Guiso de garbanzos ECO con verduras <i>Stewed Bio Cheakpeas with vegetables</i> Macarrones a la napolitana Ensalada de lechuga y maíz O <i>Lettuce and corn salad</i> Yogur natural, pan sin gluten y agua J L <i>Plain yogurt, gluten-free bread and water</i>	Kcal 824 --- Prot (g) 28 --- Lip (g) 37 --- H.C. (g) 90 --- Jueves 22 Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Filete de merluza rebozado P Ensalada de lechuga y maíz O <i>Lettuce and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 757 --- Prot (g) 40 --- Lip (g) 37 --- H.C. (g) 59 --- Viernes 23 Garbanzos guisados <i>Stewed chickpeas</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled loin tape</i> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J
Kcal 780 --- Prot (g) 27 --- Lip (g) 38 --- H.C. (g) 78 --- Lunes 26 Macarrones con tomate <i>Macaroni and Tomato</i> Tortilla francesa H <i>Omelette</i> Ensalada de lechuga, tomate y maíz O <i>Lettuce, tomatoes and corn salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 735 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 41 --- H.C. (g) 52 --- Martes 27 Judías verdes rehogadas <i>Sautéed green beans</i> Salmón a la naranja P <i>Salmon with orange</i> Patatas asadas <i>Roasted potatoes</i> Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 734 --- Prot (g) 35 --- Lip (g) 40 --- H.C. (g) 61 --- Miercoles 28 Sopa de cocido con fideos <i>Madrid stew broth</i> Cocido ECO completo x <i>Madriñeño organic stew</i> Yogur natural, pan sin gluten y agua J L <i>Plain yogurt, gluten-free bread and water</i>	Kcal 734 --- Prot (g) 20 --- Lip (g) 28 --- H.C. (g) 95 --- Jueves 29 Brócoli rehogado con patatas <i>Sautéed broccoli with potatoes</i> Paella valenciana (arroz, pollo y judías verdes) <i>Paella (rice, chicken, green beans)</i> Ensalada de lechuga, tomate y remolacha O Fruta de temporada, pan y agua J	Kcal 454 --- Prot (g) 20 --- Lip (g) 23 --- H.C. (g) 39 --- Viernes 30 Crema de boniato (con patata, zanahoria y puerros) <i>Cream of carrots</i> Ventresca de merluza a la plancha P <i>Grilled hake</i> Ensalada de lechuga y zanahoria O <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta de temporada, pan y agua J

Lunes

Kcal 759
Prot (g) 34
Lip (g) 33
H.C. (g) 75

Lunes 5
Brócoli rehogado con patatas
Sautéed broccoli with potatoes
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Cous-cous g x
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes

Kcal 756
Prot (g) 17
Lip (g) 27
H.C. (g) 111

Martes 6
Sopa de fideos
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria o
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles

Kcal 709
Prot (g) 40
Lip (g) 23
H.C. (g) 77

Miercoles 7
Sopa de cocido
Cocido Completo
Checkpeas stew
Y. Soja o fruta, pan y agua g J
soy yogurt or fruit, bread and water

Jueves 1

Kcal 444
Prot (g) 27
Lip (g) 15
H.C. (g) 47

Espaguetis integrales con verduras y tomate g x
Wholemeal Pasta with vegetables
Bacalao guisado con tomate P
Cod with tomato
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 2

Kcal 733
Prot (g) 28
Lip (g) 38
H.C. (g) 64

Crema de coliflor
Cream of cauliflower
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 12

Kcal 0
Prot (g) 0
Lip (g) 0
H.C. (g) 0

FESTIVO
Bank holiday

Martes 13

Kcal 524
Prot (g) 11
Lip (g) 25
H.C. (g) 59

Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Espaguetis integrales con boloñesa vegetal de soja g x
Spaguetti pasta with soy vegetable bolognese
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas o
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g

Miercoles 14

Kcal 648
Prot (g) 33
Lip (g) 27
H.C. (g) 62

Brócoli rehogado
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Jueves 15

Kcal 964
Prot (g) 37
Lip (g) 51
H.C. (g) 78

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Tortilla de patatas y espinacas H
Potato and spinach omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz o
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 16

Kcal 854
Prot (g) 36
Lip (g) 35
H.C. (g) 95

Arroz guisado con verduras
Stewed rice with vegetables
Salmón al horno P
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 19

Kcal 832
Prot (g) 28
Lip (g) 49
H.C. (g) 61

Calabaza, brócoli y patata gratinados L
Pumpkin, broccoli and gratin potatoes
Tortilla fr de calabacín H
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Martes 20

Kcal 538
Prot (g) 30
Lip (g) 14
H.C. (g) 69

Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Bacalao guisado con tomate P
Cod with tomato
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Miercoles 21

Kcal 886
Prot (g) 29
Lip (g) 31
H.C. (g) 113

Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Macarrones integrales a la napolitana g x
Wholemeal macaroni to the napolitana
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Y. Soja o fruta, pan y agua g J
soy yogurt or fruit, bread and water

Jueves 22

Kcal 893
Prot (g) 34
Lip (g) 37
H.C. (g) 102

Arroz con tomate
Rice with tomato
Merluza rebozada g H P
Battered hake
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 23

Kcal 717
Prot (g) 41
Lip (g) 25
H.C. (g) 73

Lentejas guisadas x
Stewed lentils
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria o
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 26

Kcal 824
Prot (g) 29
Lip (g) 36
H.C. (g) 90

Macarrones con tomate g x
Macaroni with Tomato
Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz o
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes 27

Kcal 786
Prot (g) 38
Lip (g) 40
H.C. (g) 63

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Salmón a la naranja g P
Salmon with orange
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 28

Kcal 738
Prot (g) 33
Lip (g) 36
H.C. (g) 71

Sopa de cocido con fideo integral g x
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo x
Madriñeño organic stew
Y. Soja o fruta, pan y agua g J
soy yogurt or fruit, bread and water

Jueves 29

Kcal 785
Prot (g) 23
Lip (g) 27
H.C. (g) 106

Brócoli rehogado con patatas
Sautéed broccoli with potatoes
Paella valenciana (arroz, pollo y judías verdes)
Paella (rice, chicken, green beans)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 30

Kcal 498
Prot (g) 22
Lip (g) 21
H.C. (g) 52

Crema de boniato (con patata, zanahoria y puerros)
Cream of carrots
Ventresca de merluza a la plancha P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes

Lunes 5
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Cous-cous g x
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 12
FESTIVO
Bank holiday

Lunes 19
Calabaza, brócoli y patata gratinados L
Pumpkin, broccoli and gratin potatoes
Ragout de pollo
Chicken Stew
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Lunes 26
Macarrones con tomate
Macaroni and Tomato
Magro guisado
Lean stew
Ensalada de lechuga, tomate y maíz o
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes

Martes 6
Sopa de fideos
Paella de verduras
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria o
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Martes 13
Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Espaguetis con boloñesa vegetal de soja gratinados L
Whole wheat spaghetti with plant-based Bolognese & cheese
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas o
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g

Martes 20
Crema de calabacín y quesoito L
Cream of zucchini and cheese
Bacalao guisado con tomate P
Cod with tomato
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes 27
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Salmón a la naranja g P
Salmon with orange
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Miercoles

Miercoles 7
Sopa de cocido
Cocido Completo
Chickenpeas stew
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Miercoles 14
Brócoli rehogado
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Miercoles 21
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Macarrones a la napolitana
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

Miercoles 28
Sopa de cocido con fideos
Madrid stew broth
Cocido ECO completo x
Madridleño organic stew
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Jueves 1

Espaguetis con verduras
Pasta with vegetables
Bacalao guisado con tomate P
Cod with tomato
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Jueves 8
Crema de verduras
Cream of vegetables
Contramuslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Jueves 15
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Magro en salsa
Lean pork in sauce
Ensalada de lechuga, tomate y maíz o
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Jueves 22
Arroz con tomate
Rice with tomato
Merluza enharinada g P
Floured hake
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Jueves 29
Brócoli rehogado con patatas
Sautéed broccoli with potatoes
Paella valenciana (arroz, pollo y judías verdes)
Paella (rice, chicken, green beans)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha o
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 2

Crema de coliflor
Cream of cauliflower
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Viernes 9
¡UN DESCUBRIMIENTO MUY SABROSO! Sopa de maíz a
Mexican corn soup
Ají de pollo
Peruvian chicken in a creamy yellow chili sauce
Arroz blanco
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Viernes 16
Arroz guisado con verduras
Stewed rice with vegetables
Salmón al horno P
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Viernes 23
Lentejas guisadas x
Stewed lentils
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria o
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Viernes 30
Crema de boniato (con patata, zanahoria y puerros)
Cream of carrots
Ventresca de merluza a la plancha P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes

Kcal 676

Prot (g) 32

Lip (g) 33

H.C. (g) 57

Lunes 5
Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Arroz blanco
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes

Kcal 891

Prot (g) 30

Lip (g) 40

H.C. (g) 96

Martes 6
Revuelto de queso H L
Scrambled Cheese
Paella de verduras
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles

Kcal 592

Prot (g) 33

Lip (g) 20

H.C. (g) 66

Miercoles 7
Sopa de fideos g H
Noodle soup
Ternera con verduritas
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Jueves 1

Kcal 659

Prot (g) 35

Lip (g) 15

H.C. (g) 89

Espaguetis con verduras
Pasta with vegetables
Bacalao guisado con tomate P
Cod with tomato
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 2

Kcal 733

Prot (g) 28

Lip (g) 38

H.C. (g) 64

Crema de coliflor
Cream of cauliflower
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 12

Kcal 0

Prot (g) 0

Lip (g) 0

H.C. (g) 0

FESTIVO
Bank holiday

Martes 13

Kcal 774

Prot (g) 22

Lip (g) 30

H.C. (g) 97

Crema hortelana (Acelga, zanahoria y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot and leek)
Espaguetis a la boloñesa g x
Spaghetti bolognese
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas O
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles 14

Kcal 648

Prot (g) 33

Lip (g) 27

H.C. (g) 62

Brócoli rehogado
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Jueves 15

Kcal 905

Prot (g) 27

Lip (g) 47

H.C. (g) 86

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Tortilla de patatas y espinacas H
Potato and spinach omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 16

Kcal 854

Prot (g) 36

Lip (g) 35

H.C. (g) 95

Arroz guisado con verduras
Stewed rice with vegetables
Salmón al horno P
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 19

Kcal 832

Prot (g) 28

Lip (g) 49

H.C. (g) 61

Calabaza, brócoli y patata gratinados L
Pumpkin, broccoli and gratin potatoes
Tortilla fr de calabacín H
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Martes 20

Kcal 566

Prot (g) 31

Lip (g) 16

H.C. (g) 69

Crema de calabacín y quesito L
Cream of zucchini and cheese
Bacalao guisado con tomate P
Cod with tomato
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Miercoles 21

Kcal 891

Prot (g) 23

Lip (g) 29

H.C. (g) 131

Arroz guisado con verduras
Stewed rice with vegetables
Macarrones a la napolitana g x
Macaroni to the napolitana
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

Jueves 22

Kcal 893

Prot (g) 34

Lip (g) 37

H.C. (g) 102

Arroz con tomate
Rice with tomato
Merluza rebozada g H P
Battered hake
Ensalada de lechuga y maíz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 23

Kcal 662

Prot (g) 31

Lip (g) 26

H.C. (g) 71

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

Lunes 26

Kcal 824

Prot (g) 29

Lip (g) 36

H.C. (g) 90

Macarrones con tomate g x
Macaroni with Tomato
Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes 27

Kcal 756

Prot (g) 37

Lip (g) 39

H.C. (g) 58

Espinacas al ajillo
Spinach with garlic
Salmón a la naranja g P
Salmon with orange
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Miercoles 28

Kcal 433

Prot (g) 28

Lip (g) 18

H.C. (g) 44

Sopa de fideos g H
Noodle soup
Ternera con verduritas
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Jueves 29

Kcal 830

Prot (g) 27

Lip (g) 31

H.C. (g) 105

Brócoli rehogado con patatas
Sautéed broccoli with potatoes
Paella de pollo
Chicken paella
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha O
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 30

Kcal 498

Prot (g) 22

Lip (g) 21

H.C. (g) 52

Crema de boniato (con patata, zanahoria y puerros)
Cream of carrots
Ventresca de merluza a la plancha P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes

Kcal 726

Prot (g) 32

Lip (g) 34

H.C. (g) 67

Lunes 5
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Cous-cous g x
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes

Kcal 891

Prot (g) 30

Lip (g) 40

H.C. (g) 96

Martes 6
Revuelto de queso H L
Scrambled Cheese
Paella de verduras
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles

Kcal 759

Prot (g) 43

Lip (g) 33

H.C. (g) 66

Miercoles 7
Sopa de cocido
Cocido Completo
Checkpeas stew
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Jueves 1

Kcal 530

Prot (g) 28

Lip (g) 22

H.C. (g) 49

Espaguetis integrales con verduras y tomate g x
Wholemeal Pasta with vegetables
Magro estofado a
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 2

Kcal 733

Prot (g) 28

Lip (g) 38

H.C. (g) 64

Crema de coliflor
Cream of cauliflower
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 12

Kcal 0

Prot (g) 0

Lip (g) 0

H.C. (g) 0

FESTIVO
Bank holiday

Martes 13

Kcal 554

Prot (g) 13

Lip (g) 28

H.C. (g) 59

Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Espaguetis integrales con boloñesa vegetal de soja gratinados g L x
Whole wheat spaghetti with plant-based Bolognese & cheese
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas O
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g

Miercoles 14

Kcal 648

Prot (g) 33

Lip (g) 27

H.C. (g) 62

Brócoli rehogado
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g L
Fruit, bread and water

Jueves 15

Kcal 964

Prot (g) 37

Lip (g) 51

H.C. (g) 78

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Tortilla de patatas y espinacas H
Potato and spinach omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 16

Kcal 813

Prot (g) 32

Lip (g) 30

H.C. (g) 100

Arroz guisado con verduras
Stewed rice with vegetables
Magro en salsa
Lean pork in sauce
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 19

Kcal 832

Prot (g) 28

Lip (g) 49

H.C. (g) 61

Calabaza, brócoli y patata gratinados L
Pumpkin, broccoli and gratin potatoes
Tortilla fr de calabacín H
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Martes 20

Kcal 631

Prot (g) 31

Lip (g) 25

H.C. (g) 65

Crema de calabacín y quesito L
Cream of zucchini and cheese
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Miercoles 21

Kcal 692

Prot (g) 26

Lip (g) 34

H.C. (g) 64

Espirales integrales a la napolitana g L x
Pasta to the napolitana
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
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

Jueves 22

Kcal 988

Prot (g) 25

Lip (g) 49

H.C. (g) 106

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

Viernes 23

Kcal 717

Prot (g) 41

Lip (g) 25

H.C. (g) 73

Lentejas guisadas x
Stewed lentils
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 26

Kcal 824

Prot (g) 29

Lip (g) 36

H.C. (g) 90

Macarrones con tomate g x
Macaroni with Tomato
Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes 27

Kcal 616

Prot (g) 32

Lip (g) 22

H.C. (g) 66

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Magro estofado g
Lean stew
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Miercoles 28

Kcal 711

Prot (g) 35

Lip (g) 37

H.C. (g) 60

Sopa de cocido con fideo integral g x
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo x
Madriileño organic stew
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Jueves 29

Kcal 785

Prot (g) 23

Lip (g) 27

H.C. (g) 106

Brócoli rehogado con patatas
Sautéed broccoli with potatoes
Paella valenciana (arroz, pollo y judías verdes)
Paella (rice, chicken, green beans)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha O
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 30

Kcal 538

Prot (g) 18

Lip (g) 25

H.C. (g) 55

Crema de boniato (con patata, zanahoria y puerros)
Cream of carrots
Tortilla de tomate y queso H L
Tomato and cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves 1

Viernes 2

Kcal 726

Prot (g) 32

Lip (g) 34

H.C. (g) 67

Lunes 5
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa ternera a la plancha x
Grilled beef burger
Cous-cous g x
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 891

Prot (g) 30

Lip (g) 40

H.C. (g) 96

Martes 6
Revuelto de queso H L
Scrambled Cheese
Paella de verduras
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 682

Prot (g) 42

Lip (g) 24

H.C. (g) 67

Miercoles 7
Sopa de cocido
Cocido Completo
Checkpeas stew
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 833

Prot (g) 29

Lip (g) 46

H.C. (g) 69

Jueves 8
Crema de verduras
Cream of vegetables
Contramuslo de pollo guisado al limón
Lemon chicken
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 559

Prot (g) 28

Lip (g) 17

H.C. (g) 72

Viernes 9
¡UN DESCUBRIMIENTO MUY SABROSO! Sopa de maíz a
Mexican corn soup
Ají de pollo
Peruvian chicken in a creamy yellow chili sauce
Arroz blanco
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 0

Prot (g) 0

Lip (g) 0

H.C. (g) 0

Lunes 12
FESTIVO
Bank holiday

Kcal 554

Prot (g) 13

Lip (g) 28

H.C. (g) 59

Martes 13
Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Espaguetis integrales con boloñesa vegetal de soja gratinados g L x
Whole wheat spaghetti with plant-based Bolognese & cheese
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas O
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g

Kcal 648

Prot (g) 33

Lip (g) 27

H.C. (g) 62

Miercoles 14
Brócoli rehogado
Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 964

Prot (g) 37

Lip (g) 51

H.C. (g) 78

Jueves 15
Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Tortilla de patatas y espinacas H
Potato and spinach omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz o
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 854

Prot (g) 36

Lip (g) 35

H.C. (g) 95

Viernes 16
Arroz guisado con verduras
Stewed rice with vegetables
Salmón al horno P
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 832

Prot (g) 28

Lip (g) 49

H.C. (g) 61

Lunes 19
Calabaza, brócoli y patata gratinados L
Pumpkin, broccoli and gratin potatoes
Tortilla fr de calabacín H
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 566

Prot (g) 31

Lip (g) 16

H.C. (g) 69

Martes 20
Crema de calabacín y quesito L
Cream of zucchini and cheese
Bacalao guisado con tomate P
Cod with tomato
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 894

Prot (g) 39

Lip (g) 28

H.C. (g) 111

Miercoles 21
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
Cous-cous g x
Cous-cous
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 591

Prot (g) 11

Lip (g) 18

H.C. (g) 91

Jueves 22
Arroz con tomate
Rice with tomato
Boquerones en tempura al horno
Oven-baked Tempura anchovies
Ensalada de lechuga y maíz o
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 717

Prot (g) 41

Lip (g) 25

H.C. (g) 73

Viernes 23
Lentejas guisadas x
Stewed lentils
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 824

Prot (g) 29

Lip (g) 36

H.C. (g) 90

Lunes 26
Macarrones con tomate g x
Macaroni with Tomato
Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz o
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 779

Prot (g) 37

Lip (g) 39

H.C. (g) 64

Martes 27
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Salmón a la naranja g P
Salmon with orange
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Kcal 711

Prot (g) 35

Lip (g) 37

H.C. (g) 60

Miercoles 28
Sopa de cocido con fideo integral g x
Madrid stew broth (Wholemeal pasta)
Cocido ECO completo x
Madridleño organic stew
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 785

Prot (g) 23

Lip (g) 27

H.C. (g) 106

Jueves 29
Brócoli rehogado con patatas
Sautéed broccoli with potatoes
Paella valenciana (arroz, pollo y judías verdes)
Paella (rice, chicken, green beans)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 498

Prot (g) 22

Lip (g) 21

H.C. (g) 52

Viernes 30
Crema de boniato (con patata, zanahoria y puerros)
Cream of carrots
Ventresca de merluza a la plancha P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria o
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes

Kcal 726

Prot (g) 32

Lip (g) 34

H.C. (g) 67

Lunes 5
Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa ternera a la plancha x
Grilled beef burger
Cous-cous g x
Cous-cous
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes

Kcal 891

Prot (g) 30

Lip (g) 40

H.C. (g) 96

Martes 6
Revuelto de queso H L
Scrambled Cheese
Paella de verduras
Paella with vegetables
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Miercoles

Kcal 682

Prot (g) 42

Lip (g) 24

H.C. (g) 67

Miercoles 7
Sopa de ave con fideo integral g x
Poultry soup
Cocido ECO sin cerdo
Complete cooking without pork
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Jueves 1

Kcal 444

Prot (g) 27

Lip (g) 15

H.C. (g) 47

Espaguetis integrales con verduras y tomate g x
Wholemeal Pasta with vegetables
Bacalao guisado con tomate P
Cod with tomato
Verduras asadas con orégano (zanahoria, boniato, calabacín)
Baked vegetables (Carrot, sweet potato, zucchini)
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 2

Kcal 733

Prot (g) 28

Lip (g) 38

H.C. (g) 64

Crema de coliflor
Cream of cauliflower
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 12

Kcal 0

Prot (g) 0

Lip (g) 0

H.C. (g) 0

FESTIVO
Bank holiday

Martes 13

Kcal 554

Prot (g) 13

Lip (g) 28

H.C. (g) 59

Crema hortelana (Acelga, zanahoria, judía verde y puerro)
Garden vegetable cream (Swiss chard, carrot, green beans and leek)
Espaguetis integrales con boloñesa vegetal de soja gratinados g L x
Whole wheat spaghetti with plant-based Bolognese & cheese
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas O
Lettuce, corn and olives salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g

Miercoles 14

Kcal 648

Prot (g) 33

Lip (g) 27

H.C. (g) 62

Brócoli rehogado

Pollo al chilindrón
Chicken to the Chilindrón
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Jueves 15

Kcal 884

Prot (g) 33

Lip (g) 44

H.C. (g) 78

Judías blancas ECO estofadas con verduras
Organic white bean stews
Tortilla de patatas y espinacas H
Potato and spinach omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 16

Kcal 854

Prot (g) 36

Lip (g) 35

H.C. (g) 95

Arroz guisado con verduras
Stewed rice with vegetables
Salmón al horno P
Baked salmon
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 19

Kcal 832

Prot (g) 28

Lip (g) 49

H.C. (g) 61

Calabaza, brócoli y patata gratinados L
Pumpkin, broccoli and gratin potatoes
Tortilla fr de calabacín H
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Martes 20

Kcal 566

Prot (g) 31

Lip (g) 16

H.C. (g) 69

Crema de calabacín y quesito L
Cream of zucchini and cheese
Bacalao guisado con tomate P
Cod with tomato
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Miercoles 21

Kcal 692

Prot (g) 26

Lip (g) 34

H.C. (g) 64

Espirales integrales a la napolitana g L x
Pasta to the napolitana
Guiso de garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Cheakpeas with vegetables
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

Jueves 22

Kcal 591

Prot (g) 11

Lip (g) 18

H.C. (g) 91

Arroz con tomate
Rice with tomato
Boquerones en tempura al horno
Oven-baked Tempura anchovies
Ensalada de lechuga y maíz O
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua g
Fruit, wholemeal bread and water

Viernes 23

Kcal 708

Prot (g) 45

Lip (g) 18

H.C. (g) 83

Lentejas guisadas con verduras x

Pavo en salsa g
Turkey in sauce
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Lunes 26

Kcal 752

Prot (g) 37

Lip (g) 28

H.C. (g) 78

Lentejas guisadas con verduras x

Tortilla francesa H
Omelette
Ensalada de lechuga, tomate y maíz O
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Martes 27

Kcal 779

Prot (g) 37

Lip (g) 39

H.C. (g) 64

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Salmón a la naranja g P
Salmon with orange
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water

Miercoles 28

Kcal 486

Prot (g) 31

Lip (g) 14

H.C. (g) 54

Sopa de ave con fideo integral g x
Poultry soup
Cocido ECO sin cerdo
Complete cooking without pork
Yogur natural sin azúcar, pan y agua. g L
Natural yogurt without sugar, bread and water

Jueves 29

Kcal 785

Prot (g) 23

Lip (g) 27

H.C. (g) 106

Brócoli rehogado con patatas
Sautéed broccoli with potatoes
Paella valenciana (arroz, pollo y judías verdes)
Paella (rice, chicken, green beans)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha O

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

Viernes 30

Kcal 498

Prot (g) 22

Lip (g) 21

H.C. (g) 52

Crema de boniato (con patata, zanahoria y puerros)
Cream of carrots
Ventresca de merluza a la plancha P
Grilled hake
Ensalada de lechuga y zanahoria O
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua g
Fruit, bread and water