

Lunes

Espirales gratinadas 🍷 🍲 ⚠️
Pasta au gratin
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

1

Kcal 675 Prot 31 Lip 27 H.C. 74

Martes

Crema hortelana
Cream hortelana
Merluza empanada 🍷 🥚 ☞
Breaded hake
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

2

Kcal 605 Prot 26 Lip 22 H.C. 70

Miércoles

Lentejas estofadas
Stewed lentils
Tortilla de queso 🥚 🍲
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 668 Prot 33 Lip 31 H.C. 56

Jueves

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de pollo 🍷
Chicken Stew
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

4

Kcal 598 Prot 29 Lip 27 H.C. 55

Viernes

Paella ECO valenciana
Bacalao guisado en salsa riojana 🍷 ☞
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Yogur, pan integral y agua 🍷 🍲
Yogurt, wholemeal bread and water

5

Kcal 703 Prot 31 Lip 29 H.C. 76

FESTIVO

8

Crema de calabacín con picatostes 🍷
Cream of zucchini with croutons
Albóndigas guisadas 🍷 ⚠️
Stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

9

Kcal 656 Prot 19 Lip 30 H.C. 62

Macarrones integrales a la boloñesa 🍷
⚠️
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla fr de calabacín 🥚
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y remolacha 🥗
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 786 Prot 27 Lip 43 H.C. 67

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Pollo en salsa 🍷
Chicken in sauce
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Yogur, pan integral y agua 🍷 🍲
Yogurt, wholemeal bread and water

11

Kcal 595 Prot 27 Lip 36 H.C. 37

Arroz con pollo
Rice with chicken
Filete de merluza rebozado 🍷 🥚 ☞
Breaded hake fillet
Ensalada de lechuga y tomate 🥗
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 718 Prot 31 Lip 28 H.C. 81

Coditos a la napolitana
Tortilla de queso 🥚 🍲
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

15

Kcal 676 Prot 25 Lip 32 H.C. 68

Arroz con tomate
Rice with tomato
Bacalao al ajo ☞
Garlic cod
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

16

Kcal 584 Prot 24 Lip 21 H.C. 71

Sopa de cocido 🍷 🥚
Stew soup
Cocido ECO completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

17

Kcal 621 Prot 26 Lip 28 H.C. 66

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza al limón 🍷 ☞
Hake with lemon
Patatas fritas
French fries
Yogur, pan integral y agua 🍷 🍲
Yogurt, wholemeal bread and water

18

Kcal 568 Prot 26 Lip 28 H.C. 49

Hamburguesa completa 🍷 ⚠️
Full burger
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Patatas fritas
French fries
Pettie Suisse, pan integral y agua 🍷 🍲
yogurt, wholemeal bread and water

19

Kcal 750 Prot 36 Lip 40 H.C. 59

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FESTIVO

Lunes

Espirales gratinadas 🍴 🥚 ⚠️
Pasta au gratin
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍎
Fruit, bread and water

1

Kcal 844 Prot 39 Lip 34 H.C. 92

Martes

Crema hortelana
Cream hortelana
Merluza empanada 🍴 🥚 🐟
Breaded hake
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍎
Fruit, bread and water

2

Kcal 757 Prot 33 Lip 28 H.C. 88

Miércoles

Lentejas estofadas
Stewed lentils
Tortilla de queso 🥚 🥚
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍎
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 836 Prot 41 Lip 39 H.C. 70

Jueves

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de pollo 🍴
Chicken Stew
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍎
Fruit, wholemeal bread and water

4

Kcal 747 Prot 36 Lip 33 H.C. 69

Viernes

Paella ECO valenciana
Bacalao guisado en salsa riojana 🍴 🐟
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Yogur, pan integral y agua 🍎 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

5

Kcal 878 Prot 39 Lip 37 H.C. 95

FESTIVO

8

Crema de calabacín con picatostes 🍴
Cream of zucchini with croutons
Albóndigas guisadas 🍴 ⚠️
Stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 🍎
Fruit, bread and water

9

Kcal 820 Prot 24 Lip 38 H.C. 77

Macarrones integrales a la boloñesa 🍴
⚠️
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla fr de calabacín 🥚
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y remolacha 🥗
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍎
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 982 Prot 34 Lip 54 H.C. 83

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Pollo en salsa 🍴
Chicken in sauce
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Yogur, pan integral y agua 🍎 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

11

Kcal 744 Prot 34 Lip 45 H.C. 47

Arroz con pollo
Rice with chicken
Filete de merluza rebozado 🍴 🥚 🐟
Breaded hake fillet
Ensalada de lechuga y tomate 🥗
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍎
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 897 Prot 39 Lip 35 H.C. 101

Coditos a la napolitana

Tortilla de queso 🥚 🥚
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍎
Fruit, bread and water

15

Kcal 845 Prot 31 Lip 40 H.C. 85

Arroz con tomate

Rice with tomato
Bacalao al ajo 🐟
Garlic cod
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍎
Fruit, wholemeal bread and water

16

Kcal 730 Prot 30 Lip 27 H.C. 89

Sopa de cocido 🍴 🥚
Stew soup
Cocido ECO completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🍎
Fruit, bread and water

17

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza al limón 🍴 🐟
Hake with lemon
Patatas fritas
French fries
Yogur, pan integral y agua 🍎 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

18

Kcal 710 Prot 33 Lip 35 H.C. 62

Hamburguesa completa 🍴 ⚠️
Full burger
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Patatas fritas
French fries
Natillas, pan integral y agua 🍴 🥚 🥚
yogurt, wholemeal bread and water

19

Kcal 759 Prot 32 Lip 44 H.C. 57

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FESTIVO

Lunes

Macarrones gratinados 🍲
Macaroni au gratin
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

1

Kcal 835 Prot 38 Lip 34 H.C. 90

Martes

Crema hortelana
Cream hortelana
Filete de merluza empanado ☞
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

2

Kcal 738 Prot 30 Lip 28 H.C. 86

Miércoles

Lentejas guisadas
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 757 Prot 41 Lip 31 H.C. 69

Jueves

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de pollo 🍗
Chicken Stew
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

4

Kcal 747 Prot 36 Lip 33 H.C. 69

Viernes

Paella ECO valenciana
Bacalao guisado en salsa riojana 🍷 ☞
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Yogur, pan integral y agua 🍏 🥛
Yogurt, wholemeal bread and water

5

Kcal 878 Prot 39 Lip 37 H.C. 95

FESTIVO

8

Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Albóndigas caseras guisadas
Homemade stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

9

Kcal 802 Prot 31 Lip 41 H.C. 72

Macarrones a la boloñesa
Bolognese macaroni
Pavo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha 🥗
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 880 Prot 40 Lip 36 H.C. 93

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Pollo en salsa 🍗
Chicken in sauce
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Yogur, pan integral y agua 🍏 🥛
Yogurt, wholemeal bread and water

11

Kcal 744 Prot 34 Lip 45 H.C. 47

Arroz con pollo
Rice with chicken
Filete de merluza rebozado ☞
Ensalada de lechuga y tomate 🥗
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 879 Prot 37 Lip 34 H.C. 101

Espaguetis a la napolitana
Spaguethi to the napolitana
Lomo a la plancha
Grilled loin
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

15

Kcal 741 Prot 33 Lip 28 H.C. 84

Arroz con tomate
Rice with tomato
Bacalao al ajo ☞
Garlic cod
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

16

Kcal 730 Prot 30 Lip 27 H.C. 89

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

17

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza al limón 🍏 ☞
Hake with lemon
Patatas fritas
French fries
Yogur, pan integral y agua 🍏 🥛
Yogurt, wholemeal bread and water

18

Kcal 710 Prot 33 Lip 35 H.C. 62

Hamburguesa completa
Full burger
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Patatas fritas
French fries
Natillas, pan integral y agua 🍏 ☹ 🥛
yogurt, wholemeal bread and water

19

Kcal 759 Prot 32 Lip 44 H.C. 57

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FESTIVO

Lunes

Espirales con tomate 🍷 ⚠️
Spirals with tomato
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

1

Kcal 719 Prot 33 Lip 26 H.C. 84

Martes

Crema hortelana
Cream hortelana
Merluza empanada 🍷 ⚠️ 🐠
Breaded hake
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

2

Kcal 757 Prot 33 Lip 28 H.C. 88

Miércoles

Lentejas guisadas
Tortilla fr de calabacín ⚠️
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 893 Prot 36 Lip 46 H.C. 74

Jueves

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de pollo 🍷
Chicken Stew
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

4

Kcal 747 Prot 36 Lip 33 H.C. 69

Viernes

Paella ECO valenciana
Bacalao guisado en salsa riojana 🍷 🐠
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Y. Soja o fruta, pan y agua 🍷 🥛
soy yogurt or fruit, bread and water

5

Kcal 898 Prot 36 Lip 35 H.C. 107

FESTIVO

8

Crema de calabacín con picatostes 🍷
Cream of zucchini with croutons
Albóndigas caseras guisadas
Homemade stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

9

Kcal 811 Prot 31 Lip 41 H.C. 73

Macarrones integrales a la boloñesa 🍷
⚠️
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla fr de calabacín ⚠️
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y remolacha 🥗
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 982 Prot 34 Lip 54 H.C. 83

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Pollo en salsa 🍷
Chicken in sauce
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Y. Soja o fruta, pan y agua 🍷 🥛
soy yogurt or fruit, bread and water

11

Kcal 764 Prot 31 Lip 43 H.C. 59

Arroz con pollo
Rice with chicken
Filete de merluza rebozado 🍷 ⚠️ 🐠
Breaded hake fillet
Ensalada de lechuga y tomate 🥗
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 897 Prot 39 Lip 35 H.C. 101

Coditos a la napolitana

Tortilla francesa ⚠️
Omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

15

Kcal 793 Prot 28 Lip 36 H.C. 85

Arroz con tomate

Rice with tomato
Bacalao al ajo 🐠
Garlic cod
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

16

Kcal 730 Prot 30 Lip 27 H.C. 89

Sopa de cocido 🍷 ⚠️

Stew soup
Cocido ECO completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

17

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Crema de calabaza

Cream of pumpkin
Merluza al limón 🍷 🐠
Hake with lemon
Patatas fritas
French fries
Y. Soja o fruta, pan y agua 🍷 🥛
soy yogurt or fruit, bread and water

18

Kcal 730 Prot 30 Lip 33 H.C. 74

Hamburguesa completa

Full burger
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

19

Kcal 735 Prot 29 Lip 41 H.C. 57

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FESTIVO

Lunes

Espirales gratinadas 🍷 🥚 ⚠️
Pasta au gratin
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada mixta 🥬
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

1

Kcal 844 Prot 39 Lip 34 H.C. 92

Martes

Crema hortelana
Cream hortelana
Merluza empanada 🍷 🥚 🐟
Breaded hake
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

2

Kcal 757 Prot 33 Lip 28 H.C. 88

Miércoles

Lentejas estofadas
Stewed lentils
Tortilla de queso 🥚 🥚
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 836 Prot 41 Lip 39 H.C. 70

Jueves

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de pollo 🍷
Chicken Stew
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

4

Kcal 747 Prot 36 Lip 33 H.C. 69

Viernes

Paella ECO valenciana
Bacalao guisado en salsa riojana 🍷 🐟
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y cebolla 🥬
Lettuce and onion salad
Yogur, pan integral y agua 🍷 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

5

Kcal 878 Prot 39 Lip 37 H.C. 95

FESTIVO

8

Crema de calabacín con picatostes 🍷
Cream of zucchini with croutons
Albóndigas guisadas 🍷 ⚠️
Stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

9

Kcal 820 Prot 24 Lip 38 H.C. 77

Macarrones integrales a la boloñesa 🍷
⚠️
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla fr de calabacín 🥚
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y remolacha 🥬
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 982 Prot 34 Lip 54 H.C. 83

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Pollo en salsa 🍷
Chicken in sauce
Ensalada de lechuga y maíz 🥬
Lettuce and corn salad
Yogur, pan integral y agua 🍷 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

11

Kcal 744 Prot 34 Lip 45 H.C. 47

Arroz con pollo
Rice with chicken
Filete de merluza rebozado 🍷 🥚 🐟
Breaded hake fillet
Ensalada de lechuga y tomate 🥬
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 897 Prot 39 Lip 35 H.C. 101

Coditos a la napolitana
Tortilla de queso 🥚 🥚
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

15

Kcal 845 Prot 31 Lip 40 H.C. 85

Arroz con tomate
Rice with tomato
Bacalao al ajo 🐟
Garlic cod
Ensalada de lechuga y cebolla 🥬
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍷
Fruit, wholemeal bread and water

16

Kcal 730 Prot 30 Lip 27 H.C. 89

Sopa de cocido 🍷 🥚
Stew soup
Cocido ECO completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🍷
Fruit, bread and water

17

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza al limón 🍷 🐟
Hake with lemon
Patatas fritas
French fries
Yogur, pan integral y agua 🍷 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

18

Kcal 710 Prot 33 Lip 35 H.C. 62

Hamburguesa completa
Full burger
Ensalada de lechuga y maíz 🥬
Lettuce and corn salad
Patatas fritas
French fries
Natillas, pan integral y agua 🍷 🥚 🥚
yogurt, wholemeal bread and water

19

Kcal 759 Prot 32 Lip 44 H.C. 57

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FESTIVO

Lunes

Espirales gratinadas 🍴 🥚 ⚠️
Pasta au gratin
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada mixta 🥬
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

1

Kcal 844 Prot 39 Lip 34 H.C. 92

Martes

Crema hortelana
Cream hortelana
Merluza empanada 🍴 🥚 🐟
Breaded hake
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

2

Kcal 752 Prot 32 Lip 28 H.C. 87

Miércoles

Patatas guisadas
Stewed potatoes
Tortilla de queso 🥚 🥛
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 782 Prot 33 Lip 40 H.C. 67

Jueves

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de pollo 🍴
Chicken Stew
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

4

Kcal 747 Prot 36 Lip 33 H.C. 69

Viernes

Paella valenciana
Valencian Paella
Bacalao guisado en salsa riojana 🍴 🐟
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y cebolla 🥬
Lettuce and onion salad
Yogur, pan integral y agua 🍴 🥛
Yogurt, wholemeal bread and water

5

Kcal 869 Prot 38 Lip 36 H.C. 93

FESTIVO

8

Crema de calabacín con picatostes 🍴
Cream of zucchini with croutons
Albóndigas caseras guisadas
Homemade stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

9

Kcal 811 Prot 31 Lip 41 H.C. 73

Macarrones integrales a la boloñesa 🍴
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla fr de calabacín 🥚
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y remolacha 🥬
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 982 Prot 34 Lip 54 H.C. 83

Coliflor al ajoarriero
Cauliflower with ajoarriero
Pavo en salsa

11

Ensalada de lechuga y maíz 🥬
Lettuce and corn salad
Yogur, pan integral y agua 🍴 🥛
Yogurt, wholemeal bread and water

Kcal 636 Prot 34 Lip 34 H.C. 43

Arroz con pollo
Rice with chicken
Filete de merluza rebozado 🍴 🥚 🐟
Breaded hake fillet
Ensalada de lechuga y tomate 🥬
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 897 Prot 39 Lip 35 H.C. 101

Coditos a la napolitana

Tortilla de queso 🥚 🥛
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

15

Kcal 845 Prot 31 Lip 40 H.C. 85

Arroz con tomate

Rice with tomato
Bacalao al ajo 🐟
Garlic cod
Ensalada de lechuga y cebolla 🥬
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

16

Kcal 730 Prot 30 Lip 27 H.C. 89

Sopa de fideos 🍴 🥚

Noodle soup
Ternera con verduritas
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

17

Kcal 448 Prot 25 Lip 16 H.C. 54

Crema de calabaza

Cream of pumpkin
Merluza al limón 🍴 🐟
Hake with lemon
Patatas fritas
French fries
Yogur, pan integral y agua 🍴 🥛
Yogurt, wholemeal bread and water

18

Kcal 710 Prot 33 Lip 35 H.C. 62

Hamburguesa completa

Full burger
Ensalada de lechuga y maíz 🥬
Lettuce and corn salad
Patatas fritas
French fries
Natillas, pan integral y agua 🍴 🥚 🥛
yogurt, wholemeal bread and water

19

Kcal 759 Prot 32 Lip 44 H.C. 57

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FESTIVO

Lunes

Espirales gratinadas 🍴 🥚 ⚠️
Pasta au gratin
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

1

Kcal 844 Prot 39 Lip 34 H.C. 92

Martes

Crema hortelana
Cream hortelana
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

2

Kcal 629 Prot 29 Lip 25 H.C. 67

Miércoles

Lentejas guisadas
TORTILLA FRANCESA
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 534 Prot 22 Lip 15 H.C. 69

Jueves

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de pollo 🍴
Chicken Stew
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

4

Kcal 747 Prot 36 Lip 33 H.C. 69

Viernes

Paella ECO valenciana
Pavo a la provenzal 🍴
Provençal turkey
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Yogur, pan integral y agua 🍏 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

5

Kcal 832 Prot 38 Lip 34 H.C. 91

FESTIVO

8

Crema de calabacín con picatostes 🍴
Cream of zucchini with croutons
Albóndigas guisadas 🍴 ⚠️
Stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

9

Kcal 820 Prot 24 Lip 38 H.C. 77

Macarrones integrales a la boloñesa 🍴
⚠️ *Wholemeal macaroni bolognese*
Tortilla fr de calabacín ⚠️
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y remolacha 🥗
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 982 Prot 34 Lip 54 H.C. 83

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Pollo en salsa 🍴
Chicken in sauce
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Yogur, pan integral y agua 🍏 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

11

Kcal 744 Prot 34 Lip 45 H.C. 47

Arroz con pollo
Rice with chicken
Pavo en salsa de tomate
Turkey in tomato sauce
Ensalada de lechuga y tomate 🥗
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 854 Prot 36 Lip 35 H.C. 94

Coditos a la napolitana
Tortilla de queso ⚠️ 🥚
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

15

Kcal 845 Prot 31 Lip 40 H.C. 85

Arroz con tomate
Rice with tomato
Lomo a la plancha
Grilled loin
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍏
Fruit, wholemeal bread and water

16

Kcal 750 Prot 31 Lip 29 H.C. 88

Sopa de cocido 🍴 ⚠️
Stew soup
Cocido ECO completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🍏
Fruit, bread and water

17

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Revuelto de jamón york ⚠️ ⚠️
Scrambled eggs with york ham
Patatas fritas
French fries
Yogur, pan integral y agua 🍏 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

18

Kcal 839 Prot 31 Lip 51 H.C. 59

Hamburguesa completa 🍴 ⚠️
Full burger
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Patatas fritas
French fries
Natillas, pan integral y agua 🍏 ⚠️ 🥚
yogurt, wholemeal bread and water

19

Kcal 759 Prot 32 Lip 44 H.C. 57

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FESTIVO

Lunes

Macarrones gratinados 
Macaroni au gratin
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada mixta 
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 

1

Kcal 791 Prot 36 Lip 36 H.C. 77

Martes

Crema hortelana
Cream hortelana
Filete de merluza empanado 
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 

2

Kcal 694 Prot 28 Lip 30 H.C. 74

Miércoles

Alubias blancas guisadas
Tortilla de queso  
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 

3

Kcal 853 Prot 41 Lip 47 H.C. 57

Jueves

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de pollo
Chicken Stew
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 

4

Kcal 696 Prot 32 Lip 35 H.C. 57

Viernes

Paella ECO valenciana
Bacalao guisado en salsa riojana 
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Yogur, pan y agua  
Yogurt, bread without gluten and water

5

Kcal 827 Prot 36 Lip 38 H.C. 83

FESTIVO

8

Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Albóndigas caseras guisadas
Homemade stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 

9

Kcal 758 Prot 29 Lip 43 H.C. 59

Macarrones a la boloñesa
Bolognese macaroni
Tortilla fr de calabacín 
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y remolacha 
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan y agua 

10

Kcal 944 Prot 31 Lip 54 H.C. 79

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Pollo en salsa
Chicken in sauce
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Yogur, pan y agua  
Yogurt, bread without gluten and water

11

Kcal 693 Prot 31 Lip 46 H.C. 35

Arroz con pollo
Rice with chicken
Filete de merluza rebozado 
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua 

12

Kcal 827 Prot 34 Lip 35 H.C. 90

Espaguetis a la napolitana
Spaguethi to the napolitana
Tortilla de queso  
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 

15

Kcal 801 Prot 29 Lip 42 H.C. 72

Arroz con tomate
Rice with tomato
Bacalao al ajo 
Garlic cod
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 

16

Kcal 679 Prot 27 Lip 28 H.C. 78

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

17

Kcal 732 Prot 31 Lip 36 H.C. 70

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza al limón  
Hake with lemon
Patatas fritas
French fries
Yogur, pan y agua  
Yogurt, bread without gluten and water

18

Kcal 659 Prot 30 Lip 36 H.C. 51

Hamburguesa completa
Full burger
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Patatas fritas
French fries
Natillas, pan sin gluten y agua   
Yogurt, bread without gluten and water

19

Kcal 708 Prot 28 Lip 45 H.C. 46

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FESTIVO

Lunes

Espirales gratinadas 🍴 🥚 ⚠️
Pasta au gratin
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍎
Fruit, bread and water

1

Kcal 893 Prot 37 Lip 40 H.C. 92

Martes

Crema hortelana
Cream hortelana
Merluza empanada 🍴 🥚 🐟
Breaded hake
Patatas asadas
Roasted potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍎
Fruit, bread and water

2

Kcal 757 Prot 33 Lip 28 H.C. 88

Miércoles

Alubias estofadas 🐟
Braised white beans
Tortilla de queso 🥚 🥚
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍎
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 798 Prot 38 Lip 37 H.C. 67

Jueves

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de pollo 🍴
Chicken Stew
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍎
Fruit, wholemeal bread and water

4

Kcal 747 Prot 36 Lip 33 H.C. 69

Viernes

Paella ECO valenciana
Bacalao guisado en salsa riojana 🍴 🐟
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Yogur, pan integral y agua 🍎 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

5

Kcal 878 Prot 39 Lip 37 H.C. 95

FESTIVO

8

Crema de calabacín con picatostes 🍴
Cream of zucchini with croutons
Pavo en salsa
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 🍎
Fruit, bread and water

9

Kcal 729 Prot 29 Lip 35 H.C. 70

Macarrones integrales a la boloñesa 🍴
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla fr de calabacín 🥚
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y remolacha 🥗
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍎
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 982 Prot 34 Lip 54 H.C. 83

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Garbanzos salteados
Sautéed chickpeas
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Yogur, pan integral y agua 🍎 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

11

Kcal 769 Prot 27 Lip 39 H.C. 68

Arroz con pollo
Rice with chicken
Filete de merluza rebozado 🍴 🥚 🐟
Breaded hake fillet
Ensalada de lechuga y tomate 🥗
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍎
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 897 Prot 39 Lip 35 H.C. 101

Coditos a la napolitana
Tortilla de queso 🥚 🥚
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍎
Fruit, bread and water

15

Kcal 845 Prot 31 Lip 40 H.C. 85

Arroz con tomate
Rice with tomato
Bacalao al ajo 🐟
Garlic cod
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍎
Fruit, wholemeal bread and water

16

Kcal 730 Prot 30 Lip 27 H.C. 89

Sopa de cocido 🍴 🥚
Stew soup
Cocido ECO sin cerdo
Complete cooking without pork
Fruta de temporada, pan y agua 🍎
Fruit, bread and water

17

Kcal 580 Prot 28 Lip 16 H.C. 80

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza al limón 🍴 🐟
Hake with lemon
Patatas fritas
French fries
Yogur, pan integral y agua 🍎 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

18

Kcal 710 Prot 33 Lip 35 H.C. 62

Hamburguesa completa 🍴 ⚠️
Full burger
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Patatas fritas
French fries
Natillas, pan integral y agua 🍴 🥚 🥚
yogurt, wholemeal bread and water

19

Kcal 759 Prot 32 Lip 44 H.C. 57

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FESTIVO