

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



3

Arroz a banda
Rape a la vizcalna
lechuga y tomate
Fruta , pan y agua
Abanda rice
Vizcaya monkfish with lettuce and tomato
651,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,0g - HC:82,6g

4

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Fruta ,pan y agua
Coked soup with noodles
Chickpeas with sausage, potatoes
574,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:85,8g

5

Crema de verduras y hortalizas
Ragout de ternera con patatas dado
Fruta, pan y agua
Vegetables soup
Ragout veal with potatoes
590,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:26,0g - HC:61,3g

6

Espaguetis al ajillo
Salmón en salsa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta ,pan y agua
Pasta with garlic
Salmon in sauce with lettuce and corn
635,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,0g - HC:83,6g

7

Alubias blancas con verduras
Tortilla de jamón york con lechuga y zanahoria
Yogurt ,pan y agua
White beans with vegetables
Ham omelette with lettuce and carrot
722,9Kcal - Prot:36,8g - Lip:29,4g - HC:72,2g

10

Créna parmentiere
Albóndigas de ternera en salsa con patatitas
Fruta , pan y agua
Parmentiere soup
Veal meatballs in sauce with potatoes
651,1Kcal - Prot:21,4g - Lip:31,2g - HC:65,1g

11

Macarrones eco salteados con york
Tortilla de patata y espinacas con lechuga y maíz
Fruta, pan y agua
Organic spaguetti sauteed with ham
Potatoes and spinach omelette with lettuce and corn
620,1Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,8g - HC:92,8g

12

NUTRIFRIENDS
Vichyssoise de pera con brócoli y crumble de pan de centeno y almendra
Croquetas de pollo y ensalada
Pan, agua y fruta fresca



13

Lentejas con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
lechuga y tomate
Fruta ,pan y agua
Lentils with vegetables
Baked hake with garlic
726,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:24,1g - HC:84,2g

14

Sopa de fideos
Pollo asado en su jugo con calabacín rehogado
Yogurt ,pan y agua
Noodle soup
Roasted chicken in its juice with sauteed zucchini
726,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:24,1g - HC:84,2g

17

Espirales con salsa carbonara
Palometa con pisto de verduras
Fruta , pan y agua
Carbonara macaroni
Mackarel with ratatouille
809,7Kcal - Prot:35,9g - Lip:37,2g - HC:79,6g

18

Alubias blancas con chorizo
Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta, pan y agua
White beans with sausage
Tuna omelette with lettuce and corn
623,7Kcal - Prot:28,4g - Lip:24,2g - HC:65,4g

19

Arroz caldoso con pollo
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate
Fruta ,pan y agua
Rice-soup with chicken
Green sauce hake with lettuce and tomato
593,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:24,0g - HC:64,7g

20

Crema de calabacín
Pollo al ajillo con patatas fritas
Yogurt ,pan y agua
Zucchini soup
Garlic chicken with french fries
667,7Kcal - Prot:30,7g - Lip:18,5g - HC:92,7g

21

Sopa de cocido con fideos eco
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Fruta ,pan y agua
Coked soup with organic noodles
Chickpeas with sausage, potatoes
573,3Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:85,6g

24

Arroz con salsa de tomate
Salchichas a la plancha ensalada mixta
Fruta , pan y agua
Rice with tomato sauce
Sausage with mixed salad
698,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:28,4g - HC:86,7g

25

Lentejas con puerro y zanahoria
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta, pan y agua
Lentils with leek and carrot
Potato and zucchini omelette with salad
638,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:21,7g - HC:79,3g

26

Espaguetis ecológicos al pesto
Salmón en salsa ensalada de lechuga y tomate
Fruta ,pan y agua
Pesto organic spaguetti
Salmon in sauce with lettuce and tomato
772,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,3g - HC:94,3g

27

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo chorizo y zanahoria
Fruta ,pan y agua
Coked soup with noodles
Chickpeas with sausage, potatoes
573,3Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:85,6g

28

DÍA NO LECTIVO