

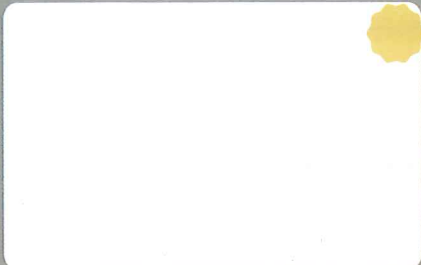
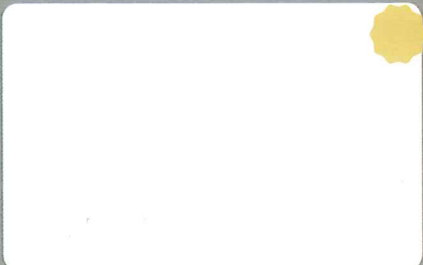
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

Arroz salteado con jamón york/Rice sautéed with ham
Huevos duros con pisto/Boiled eggs with Ratatouille
Pan/Bread Yogur sabor/Yogurt

555,5Kcal - Prot:18,3g - Lip:14,6g - HC:86,0g AGS:2,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g

9

Fideua de verduras/Vegetables noodles
Merluza con salsa de zanahorias/Hake with sauce carrots
Ensalada de lechuga/Lettuce salad
Pan/Bread Melocotón en almibar/Peaches in syrup

577,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:12,1g - HC:85,1g AGS:2,0g - Azúcares:24,6g - Sal:2,0g

10

Garbanzos estofados/Stewed chickpeas
Ternera con salsa de tomate/Beef with tomato
Ensalada de lechuga y zanahoria/Lettuce and carrot salad
Pan/Bread Yogur sabor/Yogurt

656,2Kcal - Prot:40,7g - Lip:18,8g - HC:74,3g AGS:4,0g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

11

Crema de calabaza/Pumpkin cream
Escalope de pollo empanado/Breaded chicken
Ensalada de tomate/Tomato salad
Pan/Bread Fruta fresca/Fresh fruit

591,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:24,3g - HC:66,3g AGS:3,7g - Azúcares:20,8g - Sal:2,2g

12

Guiso de patatas con verduras y pollo/Stew potatoes with vegetables and chicken
Caella en adobo de limón frito/Caella in fried lemon marinade
Ensalada de lechuga y remolacha/Lettuce and beet salad
Pan/Bread Fruta fresca/Fresh fruit

634,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:18,9g - HC:81,0g AGS:4,6g - Azúcares:27,7g - Sal:2,1g

15

Crema de brócoli/Cream of broccoli
Albóndigas de ternera a la jardinera/Meatballs of veal with vegetables
Patatas dado/Potato chips
Pan/Bread Fruta fresca/Fresh fruit

735,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:34,1g - HC:72,5g AGS:9,6g - Azúcares:24,7g - Sal:2,8g

16

Lentejas con zanahoria/Lentils with carrots
Tortilla de patata y espinacas/Omelette with spinach
Ensalada de lechuga y maíz/Lettuce and corn salad
Pan/Bread Fruta fresca/Fresh fruit

619,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,9g - HC:72,4g AGS:4,6g - Azúcares:20,9g - Sal:2,0g

17

Arroz a la milanesa/Rice milanesa
Caballa en salsa de tomate/Mackerel in tomato sauce
Ensalada de lechuga/Lettuce salad
Pan/Bread Yogur sabor/Yogurt

905,0Kcal - Prot:40,8g - Lip:40,3g - HC:92,5g AGS:9,3g - Azúcares:26,0g - Sal:2,8g

18

Sopa de cocido con fideos/Stew soup
Cocido completo/Madrid stew
Pan/Bread Fruta fresca/Fresh fruit

619,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:11,1g - HC:92,9g AGS:2,8g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

19

Espirales gratinados/Gratin spirals
Merluza en salsa verde/Hake in green sauce
Ensalada de lechuga y tomate/Lettuce and tomato salad
Pan/Bread Fruta fresca/Fresh fruit

695,7Kcal - Prot:25,3g - Lip:23,2g - HC:93,3g AGS:4,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g

22

Sopa de maravilla/Pasta soup
Cinta de lomo adobado a la plancha/Marinated grilled pork
Ensalada de tomate/Tomato salad
Pan/Bread Fruta fresca/Fresh fruit

447,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:9,3g - HC:68,4g AGS:1,9g - Azúcares:19,5g - Sal:3,6g

23

Coditos boloñesa/Pasta bolognese
Empanadillas de atún/Tuna pasties
Ensalada de lechuga y tomate/Lettuce and tomato salad
Pan/Bread Fruta fresca/Fresh fruit

806,4Kcal - Prot:24,4g - Lip:26,8g - HC:113,0g AGS:6,7g - Azúcares:23,7g - Sal:2,6g

24

Crema de zanahoria/Carrot cream
Estofado de ternera con champiñones/Braised beef with mushrooms
Pan/Bread Fruta fresca/Fresh fruit

694,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:34,3g - HC:62,4g AGS:12,1g - Azúcares:26,5g - Sal:1,7g

25

Alubias con chorizo/Beans with chorizo
Tortilla francesa/Omelette
Ensalada de lechuga y remolacha/Lettuce and beet salad
Pan/Bread Fruta fresca/Fresh fruit

613,6Kcal - Prot:30,2g - Lip:19,9g - HC:74,2g AGS:4,4g - Azúcares:19,2g - Sal:2,3g

26

Arroz con salsa de tomate/Rice with tomato
Bacalao empanado/Breaded cod
Ensalada de lechuga/Lettuce salad
Pan/Bread Yogur sabor/Yogurt

607,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:15,3g - HC:89,3g AGS:4,2g - Azúcares:23,5g - Sal:1,9g

29

Lentejas con chorizo/Lentils with chorizo
Tortilla de patata/Potato omelette
Zanahoria dado salteada/Sauteed carrots
Pan/Bread Fruta fresca/Fresh fruit

715,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:25,0g - HC:81,4g AGS:5,8g - Azúcares:27,1g - Sal:2,7g

30

Crema de verduras/Vegetables cream
Hamburguesa de ave con queso/Chicken with cheese burger
Patatas dado/Potatoes chips
Pan/Bread Fruta fresca/Fresh fruit

679,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:27,1g - HC:68,1g AGS:7,9g - Azúcares:22,9g - Sal:3,0g

31

Arroz tres delicias/Rice three delights
Atún en salsa de tomate/Tuna in tomato sauce
Ensalada de lechuga y zanahoria/Lettuce and carrot salad
Pan/Bread Yogur sabor/Yogurt

785,9Kcal - Prot:37,6g - Lip:28,6g - HC:93,1g AGS:5,7g - Azúcares:25,0g - Sal:2,2g

