



## LUNES/MONDAY

VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO

TODOS LOS PLATOS DE PASTA DEL MENÚ, SON ELABORADOS CON PASTA ECOLÓGICA

4

DÍA NO LECTIVO

Kcal. Prot. Hid. Lip.

11

Guisantes con jamón/peas with ham  
Broccoli al ajarrero/broccoli ajoarrero

Kcal. 505 Prot. 15 Hid. 41 Lip. 26

18

Sopa de fideos/ soup  
Ensaladilla rusa/russian salad

Kcal. 481 Prot. 22 Hid. 33 Lip. 25

25

Macarrones ecológicos boloñesa  
Macarrones ecológicos carbonara  
Milanesa de pollo con ensalada de tomate  
chicken milanese with tomatoes salad

Kcal. 907 Prot. 30 Hid. 70 Lip. 52

## MARTES/TUESDAY



5

DÍA NO LECTIVO

Kcal. Prot. Hid. Lip.

12

COCIDO COMPLETO

Kcal. 400 Prot. 12 Hid. 43 Lip. 16

19

Papas guisadas con calamares/  
potatoes stew with calamari  
Ensalada campera/salad with potatoes  
Pescado al ajillo/  
sauteed fish

Kcal. 440 Prot. 24 Hid. 39 Lip. 16

26

Lentejas riojanas/riojana lentils  
Champiflores rehogados/  
sauteed mushrooms  
Tortilla de jamón y queso, lechuga  
omelette with ham and cheese, lettuce

Kcal. 825 Prot. 40 Hid. 68 Lip. 39

## MIÉRCOLES/WEDNESDAY

6

Macarrones con atún/pasta with tuna  
Ensalada campera/salad with potatoe

Kcal. 516 Prot. 21 Hid. 34 Lip. 56

13

Arroz con tomate/rice with tomatoe  
Paella mixta/paella

Kcal. 859 Prot. 29 Hid. 72 Lip. 49

20

Potaje de garbanzos/ Stewed chickpeas  
Puré de garbanzos con limón/  
chickpeas cream with lemon  
Pollo asado con manzana/  
Roasted chicken with apple

Kcal. 722 Prot. 43 Hid. 61 Lip. 31

27

Crema de calabaza  
pumpkin cream  
Judías verdes con jamón/beans with ham  
Albóndigas con verduras/  
meatballs with vegetables

Kcal. 473 Prot. 16 Hid. 47 Lip. 20

## JUEVES/THURSDAY

7

Lentejas con chorizo/lentils with chorizo  
Puré de lentejas/lentils cream

Kcal. 772 Prot. 42 Hid. 65 Lip. 47

14

Fabada asturiana/asturian fabada  
Alubias vinagreta/beans salad

Kcal. 716 Prot. 44 Hid. 68 Lip. 25

21

Arroz a la zamorana/zamorana rice  
Risotto de verduras/risotto with  
vegetables

Kcal. 798 Prot. 34 Hid. 101 Lip. 24

28

COCIDO COMPLETO

Kcal. 400 Prot. 12 Hid. 43 Lip. 16

## VIERNES/FRIDAY

1

JORNADA GASTRONÓMICA

Kcal. Prot. Hid. Lip.

8

Sopa de arroz/rice soup  
Ensalada de arroz/rice salad  
Tortilla de patata cebolla y atún con  
ensalada  
spanish omelette with tuna and salad  
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 524 Prot. 15 Hid. 40 Lip. 29

15

Pasta ecológica con nata y champiñones/  
pasta with mushrooms and cream  
Ensalada de pasta/pasta salad  
Pescado rebozado con salsa de tomate/  
fish with tomatoe

Kcal. 718 Prot. 27 Hid. 52 Lip. 40

22

Puré de verduras/vegetables cream  
Menestra de verduras/  
vegetable stew

Kcal. 466 Prot. 18 Hid. 28 Lip. 26

29

Arroz con tomate al horno  
backed rice  
Ensalada de arroz/rice salad  
Pescado Orly con mayonesa  
orly fish mayonnaise  
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 719 Prot. 21 Hid. 94 Lip. 24



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4  
DÍA NO LECTIVO

5  
DÍA NO LECTIVO

6  
ENSALADA/SALAD  
PAVO/TURKEY  
LACTEO/LACTEAL

7  
SOPA/SOUP  
PESCADO/FISH  
FRUTA/FRUIT

8  
VERDURA/VEGETABLES  
POLLO/CHICKEN  
LACTEO/LACTEAL

11  
SOPA/SOUP  
HUEVO/EGG  
LACTEO/LACTEAL

12  
ENSALADA/SALAD  
PESCADO/FISH  
FRUTA/FRUIT

13  
VERDURA/VEGETABLES  
PAVO/TURKEY  
LACTEO/LACTEAL

14  
ENSALADA/SALAD  
PESCADO/FISH  
FRUTA/FRUIT

15  
VERDURA/VEGETABLES  
POLLO/CHICKEN  
LACTEO/LACTEAL

18  
ENSALADA/SALAD  
PESCADO/FISH  
LACTEO/LACTEAL

19  
SOPA/SOUP  
TERNERA/BEEF  
FRUTA/FRUIT

20  
PATATA/POTATOE  
HUEVO/EGG  
LACTEO/LACTEAL

21  
ENSALADA/SALAD  
PESCADO/FISH  
FRUTA/FRUIT

22  
VERDURA/VEGETABLES  
PAVO/TURKEY  
LACTEO/LACTEAL

25  
ENSALADA/SALAD  
PESCADO/FISH  
LACTEO/LACTEAL

26  
SOPA/SOUP  
TERNERA/BEEF  
FRUTA/FRUIT

27  
VERDURA/VEGETABLES  
PESCADO/FISH  
LACTEO/LACTEAL

28  
ENSALADA/SALAD  
PAVO/TURKEY  
FRUTA/FRUIT

29  
VERDURA/VEGETABLES  
HUEVO/EGG  
LACTEO/LACTEAL

JORNADA GASTRONÓMICA

INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL

**PRODUCTOS ECOLÓGICOS**  
Los productos ecológicos son aquellos libres de residuos tóxicos procedentes de pesticidas, antibióticos, fertilizantes sintéticos... y por tanto, más saludables.  
Por ello, Berefca, en su compromiso por la alimentación saludable, apuesta por la incorporación de estos productos en sus menús.  
Hasta ahora Berefca ha incorporado ya a sus menús fruta ecológica, pavo ecológico, programa ecológico y jamón ecológico.  
Próximamente podremos incorporar verduras, legumbres, arroz, pan y huevo ecológico.

**ORGANIC PRODUCTS**  
Organic products are those free of toxic waste from pesticides, antibiotics, synthetic fertilizers ... and therefore, healthier.  
Therefore, Berefca, in its commitment to healthy eating, is committed to the incorporation of these products in their menus.  
So far, Berefca has incorporated organic turkey, organic egg and organic jamon.  
Soon we plan to incorporate vegetables, legumes, rice, bread and organic egg.