



LUNES

3

Lentejas castellanas/ Castilian lentils
 Vinagreta de lentejas/ lentil
 vinaigrette
 Roti de pavo a la jardinera/
 turkey roti with vegetables
 Fruta variada/ varied fruit

Kcal 595 Prot. 46 Lip. 14 Hid. 66

10

Crema de verduras/ vegetables cream
 Puré de patatas/ mashed potatoes
 Jamoncitos de pollo asados
 con salsa de tomate/ roasted chicken
 drumstick with tomato sauce
 Fruta variada/ varied fruit

Kcal 573 Prot. 33 Lip. 24 Hid. 51

17

Crema de calabaza/ pumpkin cream
 Crema de calabacín/ zucchini cream
 Carrilleras con verduritas/
 cheeks with vegetables

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 547 Prot. 26 Lip. 23 Hid. 56

24

CARNAVALES

MARTES

4

Pasta boloñesa/ Bolognese pasta
 Pasta a la carbonara/ Carbonara
 pasta
 Merluza rebozada con patatas/
 hake breaded with potatoes
 Fruta variada/ varied fruit

Kcal 724 Prot. 35 Lip. 23 Hid. 92

11

Arroz con tomate/ rice with tomato
 Arroz con verduras/ rice
 with vegetables
 Lenguadina rebozada con ensalada/
 battered sole with salad
 Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 720 Prot. 30 Lip. 14 Hid. 114

18

Pasta a la española/ spanish pasta
 Pasta con tomate y atún/
 pasta with tomato and tuna
 Albóndigas de pescado en salsa/
 fish meatballs in sauce

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 772 Prot. 33 Lip. 26 Hid. 98

25

CARNAVALES

MIÉRCOLES

5

Judías verdes al ajoarriero/
 garlic green beans
 Menestra de verduras/ vegetable stew
 Albóndigas en salsa verde/
 meatballs in green sauce
 Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 452 Prot. 26 Lip. 18 Hid. 42

12

Alubias con chorizo/ beans with chorizo
 Vinagreta de alubias/
 bean vinaigrette
 Filete de ternera en salsa/
 beef steak in sauce
 Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 621 Prot. 41 Lip. 17 Hid. 68

19

Brócoli al ajoarriero/ garlic broccoli
 Menestra de verduras/
 vegetable stew
 Pollo asado a la barbacoa/
 barbecue chicken

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 434 Prot. 31 Lip. 15 Hid. 39

26

CARNAVALES

JUEVES

6

Garbanzos guisados con chorizo/
 stewed chickpeas with chorizo
 Ensalada de garbanzos/ chickpeas salad
 Pechuga de pollo con piperrada
 chicken breast with vegetables
 Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 719 Prot. 42 Lip. 25 Hid. 76

13

JORNADA SALUD Y SEGURIDAD
 Canelones de atún/
 tuna caneloni
 Tortilla de patatas con ensalada/
 Spanish omelette with salad
 Yogurt/ yogurt

Kcal 614 Prot. 24 Lip. 27 Hid. 62

20

Cocido completo/
 Castilian stew

Natillas y fruta/ custard & fruit

Kcal 635 Prot. 36 Lip. 23 Hid. 67

27

Judías verdes con jamón/
 green bean with ham
 guisantes con jamón/ peas with ham
 Pechuga de pollo en salsa/
 chicken breast in sauce
 Fruta variada/ varied fruit

Kcal 433 Prot. 32 Lip. 13 Hid. 42

VIERNES

7

Coliflor gratinada/ grated cauliflower
 Brócoli salteado/ sauteed broccoli
 San Jacobo con ensalada/
 San Jacobo with salad

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 613 Prot. 22 Lip. 23 Hid. 76

14

Sopa de fideos/ noodle soup
 Sopa minestrone/ minestrone soup
 Filete de sajonia con patatas/
 saxony steak with potatoes

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 472 Prot. 26 Lip. 13 Hid. 58

21

Fideuá de verduras y pollo/
 vegetable & chicken fideua
 Fideuá de pescado/ fish fideua
 Hamburguesa con patatas/
 burger with potatoes

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 571 Prot. 30 Lip. 13 Hid. 80

28

Alubias guisadas/ stewed beans
 Vinagreta de alubias/
 bean vinaigrette
 Tortilla de patatas/
 Spanish omelette
 Fruta variada/ varied fruit

Kcal 777 Prot. 31 Lip. 25 Hid. 98



LENTEJA DE TIERRA DE CAMPOS



INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de
 carbono en gramos.

Los datos que se muestran de la valoración
 nutricional son aproximados.