



LUNES

2

Guisantes con jamón/ peas with ham
Guisantes con mejillones y huevo/
peas with mussels and egg
Albóndigas en salsa con champiñones/
meatballs in mushroom sauce
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 484 Lip. 19 Hid. 46 Prot. 30

9

Lentejas con chorizo/ lentils with sausage
Crema de lentejas con jamón/
lentil cream with ham
Salchichas al vino con patatas/
wine sausages with potatoes
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 829 Lip. 45 Hid. 64 Prot. 37

16

Coles de Bruselas gratinadas/
brussels sprouts au gratin
Coles de Bruselas al ajoarriero/
garlic brussels sprouts
Carrilleras con verduritas/ stewed cheek
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 615 Lip. 30 Hid. 52 Prot. 31

23

Lentejas con chorizo/ lentils with sausage
Lentejas con champiñones/
lentils with mushroom
Escalope de cerdo con ensalada/
pork schnitzel with salad
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 851 Lip. 27 Hid. 96 Prot. 50

30

Crema de calabaza/ pumpkin cream
Calabaza gratinada con bacon/
gratin pumpkin with bacon
Pollo asado a la barbacoa/
roast chicken with barbecue sauce
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 450 Lip. 14 Hid. 50 Prot. 26

MARTES

3

Pasta a la carbonara/ carbonara pasta
Pasta al ajillo/ garlic pasta
Filetes de lomo en salsa de miel
y mostaza/ tenderloin steak
in honey and mustard sauce
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 762 Lip. 35 Hid. 78 Prot. 30

10

Arroz negro con calamares/
black rice with squids
Arroz con tomate/ rice with tomato
Filete de sajonia con pimientos al ajillo
saxon steak with garlic peppers
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 705 Lip. 18 Hid. 93 Prot. 38

17

Pasta con tomate, orégano y aceitunas
pasta with tomato, oregano & olives
Pasta a la española/ spanish pasta
Filete de ternera en salsa de verduras/
veal steak in vegetable sauce
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 582 Lip. 15 Hid. 79 Prot. 29

24

Arroz a la zamorana/ Zamora style rice
Arroz con guisantes y pollo
rice with peas & chicken
Merluza en salsa de piquillos/
hake in peppers sauce
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 765 Lip. 22 Hid. 107 Prot. 34

31

Pasta con verduras y salsa de queso/
pasta with vegetables & cheese sauce
Pasta con tomate/ pasta with tomato
Abadejo rebozado con salsa de limón
battered haddock with lemon sauce
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 740 Lip. 25 Hid. 88 Prot. 38

MIÉRCOLES

4

Garbanzos con acelgas/
chickpeas with chards
Ensalada de garbanzos/ chickpea salad
Wok de ternera y setas/
beef & mushroom wok
Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 525 Lip. 13 Hid. 76 Prot. 18

11

Judías verdes al ajoarriero/
garlic green beans
Judías verdes con tomate/ green
beans with tomato
Pollo adobado con verduras
Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 365 Lip. 11 Hid. 38 Prot. 25

18

Alubias blancas con calabaza/
beans with pumpkin
Vinagreta de alubias/
bean vinaigrette
Tortilla francesa/ omelette
Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 627 Lip. 19 Hid. 77 Prot. 28

25

Sopa de ave y estrellitas/
chicken soup
Sopa de verduras/ vegetable soup
Albóndigas con tomate y patatas/
meatballs with tomato & potatoes
Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 478 Lip. 17 Hid. 52 Prot. 28

JUEVES

5

Crema de calabacín/
cream of zucchini
Pisto/ ratatouille
Pollo asado a la naranja/
grilled chicken orange
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 549 Lip. 24 Hid. 48 Prot. 32

12

**JORNADA SOSTENIBILIDAD
EL AGUA**
Ensalada César/ caesar salad
Ensalada de pasta/ pasta salad
Perrito caliente con patatas/ hot dog
Natillas de chocolate

Kcal 614 Lip. 22 Hid. 68 Prot. 27

19

Vichysoisse/ vichysoisse
Porrusalda/ leek stew
Muslo de pollo asado a
la jardinera/ roasted chicken
drumstick with vegetables
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 566 Lip. 23 Hid. 53 Prot. 33

26

Brócoli al ajoarriero/ garlic broccoli
Brócoli con salsa de gambas
broccoli with shrimp sauce
Roti de pavo con salsa de verduras/
turkey roti with vegetable sauce
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 388 Lip. 10 Hid. 38 Prot. 32

VIERNES

6

Menestra de verduras/
vegetable stew
Judías verdes/ green beans
Abadejo rebozado con ensalada/
battered haddock with salad
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 612 Lip. 27 Hid. 49 Prot. 39

13

Sopa de verduras/ vegetable soup
Sopa de pescado/ fish soup
Merluza en salsa verde
hake in green sauce

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 532 Lip. 15 Hid. 67 Prot. 29

20

Potaje de garbanzos/ chickpea stew
Ensalada de garbanzos/
chickpea salad
Lenguadina con escabeche
de verduras/ vegetable pickled sole
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 715 Lip. 17 Hid. 86 Prot. 44

27

Alubias guisadas con verduritas/
stewed beans with vegetables
Vinagreta de alubias/ bean vinaigrette
Huevos a la florentina/
florentine eggs
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 773 Lip. 25 Hid. 98 Prot. 31



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

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