



## LUNES

2

FESTIVO

## MARTES

3

Macarrones a la boloñesa/  
macaroni bologneseLimanda rebozada con  
ensalada/  
battered sole with salad

Yogurt y fruta/ yogurt &amp; fruit

Kcal 828 Lip. 34 Hid. 87 Prot. 40

## MIÉRCOLES

4

Crema de calabacín/  
cream of zucchiniPollo asado con patatas  
panadera/ roast chicken  
with sliced potatoes

Fruta en almíbar / syrup fruit

Kcal 635 Lip. 35 Hid. 46 Prot. 33

## JUEVES

5

Judías verdes con patatas  
al ajoarriero/ garlic green  
beans with potatoesHuevos con atún gratinados/  
eggs with tuna gratin

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 562 Lip. 27 Hid. 46 Prot. 30

## VIERNES

6

Alubias estofadas/  
braised beans  
Albóndigas en salsa verde/  
meatballs in green sauce

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 625 Lip. 18 Hid. 68 Prot. 39

9

Brócoli al vapor al ajillo/  
steamed broccoli with garlicFiletes rusos con patatas  
fritas/  
Russian steaks with fries

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 522 Lip. 24 Hid. 41 Prot. 32

10

Arroz tres delicias/  
rice three delightMerluza en salsa vizcaína  
con ensalada/ hake in  
Biscay sauce with salad

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 801 Lip. 22 Hid. 105 Prot. 39

11

Garbanzos quisados con chorizo/  
stewed chickpeas with chorizoFiletes de pollo en salsa  
de champiñones/ chicken fillets  
in mushroom sauce

Fruta en almíbar / syrup fruit

Kcal 579 Lip. 20 Hid. 56 Prot. 39

12

Sopa minestrone/  
minestrone soupEscalope de cerdo con  
ensalada/ breaded pork  
with salad

Yogurt y fruta/ yogurt &amp; fruit

Kcal 726 Lip. 31 Hid. 72 Prot. 37

13

Pisto manchego/  
ratatouilleTernera guisada con  
verduritas/  
stewed beef with vegetables

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 438 Lip. 21 Hid. 36 Prot. 24

16

Lentejas con verduritas/  
lentils with vegetablesFiletes de lomo a la plancha  
con piperrada/ grilled  
tenderloin steaks with peppers

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 629 Lip. 24 Hid. 63 Prot. 36

17

Ensalada de pasta/  
pasta saladLenguadina rebozada en  
salsa verde/ battered sole  
in green sauce

Yogurt y fruta/ yogurt &amp; fruit

Kcal 686 Lip. 18 Hid. 89 Prot. 40

18

Coliflor gratinada/  
grated cauliflowerFiletes de sajonia con  
patatas/ saxon steaks  
with potatoes

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 638 Lip. 34 Hid. 48 Prot. 32

19

Crema de verduras/  
vegetables creamPollo asado a la barbacoa  
con ensalada/ barbecue  
roasted chicken with salad

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 446 Lip. 19 Hid. 38 Prot. 27

20

Alubias pintas con panceta/  
black beans with baconCanelones de atún  
con ensalada/ tuna  
cannelloni with salad

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 951 Lip. 31 Hid. 116 Prot. 41

23

Menestra de verduras/  
vegetable stewCarne guisada con  
ensalada/  
stewed meat with salad

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 495 Lip. 25 Hid. 33 Prot. 32

24

Arroz con tomate/  
rice with tomatoAlbóndigas de merluza  
con guisantes/ hake  
meatballs with peas

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 821 Lip. 30 Hid. 105 Prot. 29

25

Garbanzos quisados con verduras  
chickpeas stewed with vegetablesTortilla de patatas con  
ensalada/ Spanish omelette  
with salad

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 682 Lip. 26 Hid. 62 Prot. 42

26

Brócoli al ajoarriero/  
garlic broccoliFiletes de lomo en salsa de queso  
con ensalada/ tenderloin steaks  
in cheese sauce with salad

Yogurt y fruta/ yogurt &amp; fruit

Kcal 460 Lip. 26 Hid. 26 Prot. 27

27

Patatas a la riojana/  
potatoes Riojana's stylePerrito caliente con  
patatas fritas/  
hot dog with fries

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 761 Lip. 38 Hid. 75 Prot. 26

30

Lentejas con chorizo/  
lentils with chorizoPollo guisado con  
verduritas/  
stewed chicken with vegetables

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 704 Lip. 29 Hid. 56 Prot. 52



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

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