



LUNES



5

Crema de calabacín/
cream of zucchini
Pollo asado con manzana/
roast chicken with apple

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 500 Lip. 24 Hid. 37 Prot. 31

12

FESTIVO

19

Crema de verduras/
vegetables cream
Escalope de cerdo con
ensalada de tomate/ breaded
pork with tomato salad

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 710 Lip. 34 Hid. 61 Prot. 36

26

Brócoli con bacon y queso/
broccoli with bacon & cheese
Merluza a la gallega/
hake Galician's style

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 611 Lip. 30 Hid. 48 Prot. 34

MARTES

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

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

6

Alubias con calabaza/
beans with pumpkin
Filete de sajonia con pimientos
asados/ saxon steak with
roasted peppers

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 679 Lip. 23 Hid. 70 Prot. 39

13

Paella mixta/ mixed paella

Filetes de lomo adobado
con pimientos/ loin steak
marinated with peppers

Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 672 Lip. 27 Hid. 79 Prot. 27

20

Lentejas con chorizo/
Castilian lentils
Merluza en salsa verde/
hake in green sauce

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 617 Lip. 20 Hid. 60 Prot. 46

27

Fabada asturiana/
Asturian bean stew
Tortilla francesa con lechuga/
omelette with lettuce

Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 760 Lip. 40 Hid. 56 Prot. 36

MIÉRCOLES



7

Macarrones a la boloñesa/
macaroni Bolognese
Merluza a la vizcaína/
hake to vizcaina

Fruta en almíbar / syrup fruit

Kcal 729 Lip. 31 Hid. 74 Prot. 35

14

Menestra de verduras/
vegetable stew
Tortilla española con ensalada/
Spanish omelette with salad

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 610 Lip. 33 Hid. 50 Prot. 24

21

Espaguetis a la napolitana/
Neapolitan spaghetti
Filete de pavo en salsa de
champiñones/ turkey fillet
in mushroom sauce

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 564 Lip. 15 Hid. 70 Prot. 34

28

Arroz al horno/
baked rice
Albóndigas con tomate/
meatballs with tomato

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 675 Lip. 20 Hid. 92 Prot. 30

JUEVES

1

Judías verdes al ajoarriero/
garlic green beans
Filete de ternera empanado
con lechuga/ breaded beef
filet with lettuce

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 570 Lip. 29 Hid. 43 Prot. 30

8

Sopa de ave y fideos/
chicken noodle soup
Salchichas blancas con
ensalada/ white sausages
with salad

Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 633 Lip. 44 Hid. 38 Prot. 20

15

Potaje de garbanzos/
chickpea stew
Lenguadina rebozada con
ensalada/ battered sole
with salad

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 780 Lip. 30 Hid. 75 Prot. 46

22

Ensalada campera de atún/
potato and tuna salad
Carrilleras guisadas con
verduritas/ stewed cheeks
with vegetables

Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 701 Lip. 31 Hid. 66 Prot. 37

29

Puré de patata y zanahoria/
mashed potato & carrot
Pollo empanado con
patatas fritas/ breaded chicken
with fries

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 658 Lip. 30 Hid. 64 Prot. 29

VIERNES

2

Patatas a la riojana
potatoes Riojana's style
Filete de pavo en salsa
con ensalada/ turkey fillet in
sauce with salad

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 593 Lip. 19 Hid. 64 Prot. 36

9

DÍA DEL DOCENTE

16

Patatas en salsa verde/
potatoes in green sauce
Milanesa de pollo con
lechuga/ breaded chicken with
salad

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 705 Lip. 30 Hid. 69 Prot. 37

23

Sopa minestrone/
minestrone soup
Pollo asado a la barbacoa/
barbecue roast chicken

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 410 Lip. 11 Hid. 49 Prot. 27

30

Garbanzos guisados/
stewed chickpeas
Abadejo rebozado con
lechuga/ ling battered
with lettuce

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 734 Lip. 33 Hid. 60 Prot. 44