

**LUNES**

4

Lentejas con chorizo/  
Lentils with chorizo  
Filete de pollo empanado/  
Breaded chicken fillet  
Pimientos al ajillo/ garlic peppers  
Fruta variada/ varied fruit  
Kcal 748 Lip. 31 Hid. 65 Prot. 48

11

**DÍA NO LECTIVO**

18

Sopa de ave y fideos/  
Chicken soup and noodles  
Escalope de ternera/  
Breaded beef fillet  
Patatas fritas/ French fries  
Fruta variada/ varied fruit  
Kcal 702 Lip. 26 Hid. 80 Prot. 35

25

Lentejas con chorizo/  
Lentils with chorizo  
Carne guisada con verduras  
Stewed meat with vegetables  
Fruta variada/ varied fruit  
Kcal 676 Lip. 27 Hid. 60 Prot. 45

**MARTES**

Dietista-Nutricionista  
Joana Llona Trebolozabala  
Nº Colegiada: EUS00038

5

Menestra de verduras/  
Vegetable stew  
Tortilla de patatas/  
Spanish omelette  
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit  
Kcal 556 Lip. 27 Hid. 49 Prot. 24

12

**FESTIVO  
DÍA DE LA HISPANIDAD**

19

Alubias con verduras/  
Beans with vegetables  
Huevos rellenos/  
Stuffed eggs  
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit  
Kcal 532 Lip. 16 Hid. 64 Prot. 25

26

Pasta a la carbonara/  
Pasta carbonara  
Limanda rebozada/  
Battered dab  
Ensalada/ Salad  
Fruta variada/ varied fruit  
Kcal 888 Lip. 42 Hid. 85 Prot. 41

**MIÉRCOLES**

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

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

6

Arroz con tomate/  
Rice with tomato  
Limanda rebozada/  
Battered dab  
Ensalada/ Salad  
Fruta en almíbar/ syrup fruit  
Kcal 834 Lip. 32 Hid. 100 Prot. 34

13

Patatas a la riojana/  
Potatoes Riojana's style  
Tortilla francesa/  
Omelette  
Ensalada/ Salad  
Fruta en almíbar/ syrup fruit  
Kcal 622 Lip. 28 Hid. 65 Prot. 23

20

Paella mixta/  
Mixed paella  
Merluza al horno/  
Baked hake  
Pimientos asados/ Roasted peppers  
Fruta en almíbar/ syrup fruit  
Kcal 631 Lip. 20 Hid. 78 Prot. 32

27

Crema de calabaza/  
Pumpkin cream  
Tortilla de patatas  
Spanish omelette  
Ensalada/ Salad  
Fruta en almíbar/ syrup fruit  
Kcal 578 Lip. 29 Hid. 57 Prot. 18

**JUEVES**

7

Ensalada campera/  
Country salad  
Filetes de sajonia a la plancha/  
Grilled saxony steaks  
Ensalada/ Salad  
Fruta variada/ varied fruit  
Kcal 661 Lip. 30 Hid. 59 Prot. 37

14

Macarrones a la boloñesa/  
Macaroni Bolognese  
Merluza en salsa verde/  
Hake in green sauce  
Natillas y fruta/ custard & fruit  
Kcal 671 Lip. 23 Hid. 77 Prot. 36

21

Crema de verduras/  
Vegetables cream  
Pollo asado/  
Roasted chicken  
Fruta variada/ varied fruit  
Kcal 462 Lip. 21 Hid. 34 Prot. 32

28

Brócoli al ajoarriero/  
Broccoli with garlic and paprika  
Salchichas a la plancha/  
Grilled sausages  
Patatas panaderas/ Baked potatoes  
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit  
Kcal 742 Lip. 52 Hid. 41 Prot. 25

**VIERNES**

1

Judías verdes con patatas/  
Green beans with potatoes  
Filete de ternera a la plancha/  
Grilled beef steak  
Ensalada/ Salad  
Fruta variada/ varied fruit  
Kcal 498 Lip. 21 Hid. 46 Prot. 27

8

Crema de calabacín/  
Cream of zucchini  
Albóndigas con tomate/  
Meatballs with tomato  
Fruta variada/ varied fruit  
Kcal 418 Lip. 22 Hid. 30 Prot. 24

15

Potaje de garbanzos/  
Chickpea stew  
Filetes de lomo a la plancha/  
Grilled tenderloin steaks  
Champñones/ Mushrooms  
Fruta variada/ varied fruit  
Kcal 678 Lip. 29 Hid. 60 Prot. 37

22

Judías verdes con jamón/  
Green beans with ham  
Filetes rusos/  
Russian fillets  
Ensalada/ Salad  
Fruta variada/ varied fruit  
Kcal 449 Lip. 21 Hid. 31 Prot. 31

29

Arroz con tomate y atún/  
Rice with tomato and tuna  
Filete de pollo a la plancha/  
Grilled chicken fillet  
Zanahorias baby/ Baby carrots  
Fruta variada/ varied fruit  
Kcal 691 Lip. 24 Hid. 89 Prot. 29