



Lunes

Espirales gratinadas 🍴 🥚 ⚠️
Pasta au gratin
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Yogur, pan integral y agua 🍴 🥛
Yogurt, wholemeal bread and water

1

Kcal 670 Prot 34 Lip 29 H.C. 65

Martes

Crema hortelana
Cream hortalana
Merluza a la plancha a las finas hierbas 🐟
Salmon with fine herbs
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

2

Kcal 517 Prot 23 Lip 22 H.C. 54

Miércoles

Judías blancas estofadas
Braised white beans
Tortilla fr. de atún 🐟 🥚
Tuna omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 772 Prot 38 Lip 40 H.C. 55

Jueves

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de pollo 🍴
Chicken Stew
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

4

Kcal 598 Prot 29 Lip 27 H.C. 55

Viernes

Paella ECO valenciana
Bacalao guisado en salsa riojana 🍴 🐟
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

5

Kcal 708 Prot 28 Lip 27 H.C. 85

FESTIVO

8

Crema de calabacín con picatostes 🍴
Cream of zucchini with croutons
Albóndigas guisadas 🍴 ⚠️
Stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Yogur, pan y agua 🍴 🥛
Yogurt, bread and water

9

Kcal 645 Prot 21 Lip 32 H.C. 54

Macarrones integrales a la boloñesa 🍴 ⚠️
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla fr de calabacín 🥚
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y remolacha 🥗
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 786 Prot 27 Lip 43 H.C. 67

Judías verdes a la portuguesa
Portuguese green beans
Garbanzos con jamón
Chickpeas with ham
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

11

Kcal 607 Prot 24 Lip 25 H.C. 64

Arroz con pollo
Rice with chicken
Bonito guisado con tomate 🐟
Tuna with tomato
Ensalada de lechuga y tomate 🥗
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 735 Prot 35 Lip 31 H.C. 75

Coditos a la napolitana
Tortilla de queso 🥚 🥛
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Yogur, pan y agua 🍴 🥛
Yogurt, bread and water

15

Kcal 664 Prot 27 Lip 34 H.C. 60

Arroz con tomate
Rice with tomato
Abadejo a la andaluza 🍴 🐟
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

16

Kcal 680 Prot 26 Lip 27 H.C. 79

Sopa de cocido 🍴 🥚
Stew soup
Cocido ECO completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

17

Kcal 621 Prot 26 Lip 28 H.C. 66

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza al limón 🍴 🐟
Hake with lemon
Ensalada de tomate y maíz 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

18

Kcal 522 Prot 24 Lip 22 H.C. 52

Hamburguesa completa 🍴 ⚠️
Full burger
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Patatas chip
Chips Potatoes
Pettie Suisse, pan integral y agua 🍴 🥛
yogurt, wholemeal bread and water

19

Kcal 727 Prot 36 Lip 38 H.C. 58

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FESTIVO



Lunes

Espirales gratinadas 🍴 🥚 ⚠️
Pasta au gratin
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada mixta 🥗
Mixed salad
Yogur, pan integral y agua 🍴 🥚
Yogurt, wholemeal bread and water

1

Kcal 837 Prot 43 Lip 36 H.C. 81

Martes

Crema hortelana
Cream hortelana
Merluza a la plancha a las finas hierbas 🐟
Salmon with fine herbs
Patatas fritas
French fries
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

2

Kcal 646 Prot 28 Lip 27 H.C. 67

Miércoles

Judías blancas estofadas
Braised white beans
Tortilla fr. de atún 🐟 🥚
Tuna omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

3

Kcal 965 Prot 48 Lip 50 H.C. 68

Jueves

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Ragout de pollo 🍴
Chicken Stew
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

4

Kcal 747 Prot 36 Lip 33 H.C. 69

Viernes

Paella ECO valenciana
Bacalao guisado en salsa riojana 🍴 🐟
Cod a la riojana
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

5

Kcal 886 Prot 35 Lip 34 H.C. 106

FESTIVO

8

Crema de calabacín con picatostes 🍴
Cream of zucchini with croutons
Albóndigas guisadas 🍴 ⚠️
Stewed meatballs
Patatas dado
Cube potato
Yogur, pan y agua 🍴 🥚
Yogurt, bread and water

9

Kcal 806 Prot 27 Lip 40 H.C. 67

Macarrones integrales a la boloñesa 🍴
⚠️
Wholemeal macaroni bolognese
Tortilla fr de calabacín 🥚
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y remolacha 🥗
Lettuce and beetroot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

10

Kcal 982 Prot 34 Lip 54 H.C. 83

Judías verdes a la portuguesa
Portuguese green beans
Garbanzos con jamón
Chickpeas with ham
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

11

Kcal 759 Prot 30 Lip 31 H.C. 80

Arroz con pollo
Rice with chicken
Bonito guisado con tomate 🐟
Tuna with tomato
Ensalada de lechuga y tomate 🥗
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

12

Kcal 918 Prot 43 Lip 39 H.C. 94

Coditos a la napolitana
Tortilla de queso 🥚 🥚
Cheese omelette
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥗
Lettuce and carrot salad
Yogur, pan y agua 🍴 🥚
Yogurt, bread and water

15

Kcal 830 Prot 34 Lip 42 H.C. 75

Arroz con tomate
Rice with tomato
Abadejo a la andaluza 🍴 🐟
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y cebolla 🥗
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

16

Kcal 850 Prot 32 Lip 34 H.C. 99

Sopa de cocido 🍴 🥚
Stew soup
Cocido ECO completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🍴
Fruit, bread and water

17

Kcal 776 Prot 33 Lip 35 H.C. 83

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Merluza al limón 🍴 🐟
Hake with lemon
Ensalada de tomate y maíz 🥗
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🍴
Fruit, wholemeal bread and water

18

Kcal 653 Prot 30 Lip 28 H.C. 65

Hamburguesa completa 🍴 ⚠️
Full burger
Ensalada de lechuga y maíz 🥗
Lettuce and corn salad
Patatas chip
Chips Potatoes
Natillas, pan integral y agua 🍴 🥚 🥚
yogurt, wholemeal bread and water

19

Kcal 731 Prot 32 Lip 41 H.C. 56

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

29

FESTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FESTIVO