

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas con tomate
Meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Sopa de cocido con fideo integral
Stew wholemeal soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa ternera a la plancha
Grilled beef burger
Calabaza asada al romero
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water

Espirales integrales con verduras
Pasta with vegetables
Bacalao al horno
Baked cod
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Arroz ECO tres delicias
Rice three delights
Merluza a la vasca
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Judías pintas estofadas
Stewed pinto beans
Tortilla fr de calabacín
Zucchini french omelette
Ensalada de tomate y maíz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro a la jardinera
Lean pork in the planter
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Cous Cous completo (cuscús, garbanzos, verduras y pollo)
Traditional couscous with chicken, chickpeas, & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Macarrones integrales amatriciana
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada
Dusted hake filets
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
Natural yogurt without sugar, bread and water

Patatas estofadas
Braised potatoes
Abadejo a la andaluza
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Tortilla de queso
Cheese omelette
Ensalada de tomate
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Espaguetis con tomate
Spaghetti with tomato
Bonito encebollado
Tuna with onions
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Coliflor al ajillo
Cauliflower with garlic
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 814 Prot 31 Lip 49 H.C. 57

Sopa de cocido con fideos
Stew soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 730 Prot 30 Lip 36 H.C. 70

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Calabaza asada al romero
Roasted potatoes
Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍴
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Kcal 899 Prot 31 Lip 73 H.C. 26

Macarrones con verduras
Pasta with vegetables
Bacalao al horno ☞
Baked cod
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 689 Prot 31 Lip 28 H.C. 74

Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 671 Prot 23 Lip 38 H.C. 54

Arroz tres delicias
Rice three delights
Merluza a la vasca ☞
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla 🍴
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 677 Prot 30 Lip 23 H.C. 83

Judías pintas estofadas
Stewed pinto beans
Tortilla fr de calabacín ☞
Zucchini french omelette
Ensalada de tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 971 Prot 40 Lip 55 H.C. 67

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro a la jardinera
Lean pork stew with vegetables
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍴
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Kcal 588 Prot 36 Lip 26 H.C. 47

FESTIVO

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Cous Cous completo (quinoa, garbanzos, verduras y pollo)
Traditional couscous with quinoa, chicken, chickpeas & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla 🍴
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 609 Prot 21 Lip 28 H.C. 62

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada ☞
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate 🍴
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 772 Prot 32 Lip 34 H.C. 81

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 710 Prot 37 Lip 37 H.C. 48

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🍴
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural, pan sin gluten y agua 🍴
Plain yogurt, gluten-free bread and water

Kcal 727 Prot 33 Lip 33 H.C. 72

Patatas estofadas
Braised potatoes
Abadejo a la andaluza ☞
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y zanahoria 🍴
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 732 Prot 34 Lip 35 H.C. 66

Garbanzos ECO con verduras
Stewed Bio Chickpeas with vegetables
Tortilla de queso ☞ ☞
Cheese omelette
Ensalada de tomate 🍴
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 760 Prot 34 Lip 40 H.C. 57

Espaguetis con tomate
Spaghetti with Tomato
Bonito encebollado ☞
Tuna with onions
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 934 Prot 38 Lip 50 H.C. 79

Coliflor al ajillo
Cauliflower with garlic
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz 🍴
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🍴

Kcal 579 Prot 27 Lip 35 H.C. 33

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Sopa de cocido con fideos
Stew soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Kcal 865 Prot 34 Lip 47 H.C. 68

Kcal 774 Prot 32 Lip 35 H.C. 83

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Calabaza asada al romero
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🌿 🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

Macarrones con verduras
Pasta with vegetables
Bacalao al horno 🐟
Baked cod
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Arroz ecológico con verduras
Rice with vegetables
Merluza a la vasca 🌿 🐟
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla 🥬
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Judías pintas estofadas
Stewed pinto beans
Escalopines a la plancha
Grilled pork scallops
Ensalada de tomate y maíz 🥬
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro a la jardinera 🌿
Lean pork in the planter
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🌿 🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Cous Cous completo (quinoa, garbanzos, verduras y pollo)
Traditional couscous with quinoa, chicken, chickpeas & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla 🥬
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada 🐟
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate 🥬
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Kcal 641 Prot 39 Lip 24 H.C. 61

Kcal 653 Prot 23 Lip 26 H.C. 75

Kcal 823 Prot 35 Lip 33 H.C. 92

Kcal 753 Prot 39 Lip 36 H.C. 61

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 🥬
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
🌿 🥛
Natural yogurt without sugar, bread and water

Patatas estofadas
Braised potatoes
Abadejo a la andaluza 🌿 🐟
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y zanahoria 🥬
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Pavo en salsa 🌿
Turkey in sauce
Ensalada de tomate 🥬
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Espaguetis con tomate
Spaghetti with Tomato
Bonito encebollado 🐟
Tuna with onions
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua 🌿
Fruit, wholemeal bread and water

Coliflor al ajillo
Cauliflower with garlic
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz 🥬
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 🌿
Fruit, bread and water

Kcal 771 Prot 35 Lip 31 H.C. 84

Kcal 783 Prot 37 Lip 33 H.C. 77

Kcal 657 Prot 44 Lip 14 H.C. 80

Kcal 985 Prot 41 Lip 48 H.C. 90

Kcal 623 Prot 29 Lip 34 H.C. 46

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Sopa de cocido con fideo integral  
Stew wholemeal soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Calabaza asada al romero
Roasted potatoes
Y. Soja o fruta, pan y agua  
soy yogurt or fruit, bread and water

Espirales integrales con verduras  
Pasta with vegetables
Bacalao al horno 
Baked cod
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Arroz ecológico con verduras
Rice with vegetables
Merluza a la vasca  
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Judías pintas estofadas
Stewed pinto beans
Tortilla fr de calabacín 
Zucchini french omelette
Ensalada de tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro a la jardinera 
Lean pork in the planter
Patatas asadas
Roasted potatoes
Y. Soja o fruta, pan y agua  
soy yogurt or fruit, bread and water

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Cous Cous completo (cuscús, garbanzos, verduras y pollo)  
Traditional couscous with chicken, chickpeas, & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Macarrones integrales amatriciana  
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada  
Floured hake
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Y. Soja o fruta, pan y agua  
soy yogurt or fruit, bread and water

Patatas estofadas
Braised potatoes
Abadejo a la andaluza  
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Tortilla francesa 
Omelette
Ensalada de tomate 
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Espaguetis con tomate  
Spaghetti with tomato
Bonito encorbollado 
Tuna with onions
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Coliflor al ajillo
Cauliflower with garlic
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Calabacín y zanahoria
Zucchini and carrot
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Sopa de fideos
Noodle soup
Ternera con verduras

Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Espinacas rehogadas con patatas
Spinach with potatoes
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Calabaza asada al romero
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.

Natural yogurt without sugar, bread and water

Espirales con verduras
Pasta with vegetables
Bacalao al horno
Baked cod
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Arroz con verduras
Rice with vegetables
Merluza a la vasca
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Patatas a la riojana

Tortilla fr de calabacín
Zucchini french omelette
Ensalada de tomate y maíz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro a la jardinera
Lean pork stew with vegetables
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.

Natural yogurt without sugar, bread and water

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Cous Cous completo (quinoa, verduras y pollo)
Traditional couscous with quinoa, chicken & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Macarrones amatriciana
Macaroni to the amatriciana
Merluza enharinada
Dusted hake fillets
Ensalada de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Arroz con verduras
Rice with vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.

Natural yogurt without sugar, bread and water

Patatas guisadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Abadejo a la andaluza
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Crema de calabaza
Cream of pumpkin
Tortilla de queso
Cheese omelette
Ensalada de tomate
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Espaguetis con tomate
Spaghetti with tomato
Bonito encebollado
Tuna with onions
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Coliflor al ajillo
Cauliflower with garlic
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua
Fruit, bread and water

Lunes

FESTIVO

Martes

FESTIVO

Miércoles

FESTIVO

Jueves

FESTIVO

Viernes

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

1

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 865 Prot 34 Lip 47 H.C. 68

2

Sopa de cocido con fideo integral  
Stew wholemeal soup
Cocido completo
Complete cooking
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 774 Prot 32 Lip 35 H.C. 83

12

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa casera a la plancha
Grilled burger
Calabaza asada al romero
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
 
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 943 Prot 33 Lip 71 H.C. 39

13

Espirales integrales con verduras  
Pasta with vegetables
Pavo en salsa 
Turkey in sauce
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 574 Prot 31 Lip 25 H.C. 52

14

Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 715 Prot 25 Lip 36 H.C. 67

15

Arroz ECO tres delicias  
Rice three delights
Escalopines a la plancha
Zucchini french omelette
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 822 Prot 38 Lip 31 H.C. 93

16

Judías pintas estofadas
Stewed pinto beans
Tortilla fr de calabacín 
Zucchini french omelette
Ensalada de tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 1015 Prot 42 Lip 53 H.C. 79

19

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Magro a la jardinera 
Lean pork in the planter
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
 
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 641 Prot 39 Lip 24 H.C. 61

20

FESTIVO

21

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Cous Cous completo (cuscús, garbanzos, verduras y pollo)  
Traditional couscous with chicken, chickpeas, & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 858 Prot 30 Lip 26 H.C. 117

22

Macarrones integrales amatriciana  
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Pavo a las finas hierbas 
Turkey with fines herbes stew
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 750 Prot 34 Lip 29 H.C. 82

23

Judías blancas ECO guisadas
Organic white beans in stew
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 753 Prot 39 Lip 36 H.C. 61

26

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Cinta de lomo a la plancha
Grilled loin tape
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
 
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 771 Prot 35 Lip 31 H.C. 84

27

Patatas estofadas
Braised potatoes
Ragout de pollo 
Chicken Stew
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 781 Prot 36 Lip 33 H.C. 78

28

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Tortilla de queso  
Cheese omelette
Ensalada de tomate 
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 739 Prot 38 Lip 29 H.C. 73

29

Espaguetis con tomate  
Spaghetti with tomato
Lomo al ajillo al horno
baked garlic pork loin
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 594 Prot 15 Lip 18 H.C. 86

30

Coliflor al ajillo
Cauliflower with garlic
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 623 Prot 29 Lip 34 H.C. 46

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Menestra de verduras rehogada
Sautéed vegetable medley
Albóndigas caseras con tomate
Homemade meatballs with tomato
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada, pan integral y agua
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 865 Prot 34 Lip 47 H.C. 68

Sopa de cocido con fideo integral  
Stew wholemeal soup
Cocido sin cerdo
Complete cooking without pork
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 580 Prot 28 Lip 16 H.C. 80

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Hamburguesa ternera a la plancha
Grilled beef burger
Calabaza asada al romero
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
 
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 943 Prot 33 Lip 71 H.C. 39

Espirales integrales con verduras  
Pasta with vegetables
Bacalao al horno 
Baked cod
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 535 Prot 27 Lip 26 H.C. 44

Crema de calabacín
Cream of Zucchini
Jamoncitos de pollo al ajillo
Garlic chicken hams
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 715 Prot 25 Lip 36 H.C. 67

Arroz ecológico con verduras
Rice with vegetables
Merluza a la vasca  
Basque hake
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 757 Prot 33 Lip 24 H.C. 97

Judías pintas guisadas
Tortilla fr de calabacín 
Zucchini french omelette
Ensalada de tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 909 Prot 36 Lip 44 H.C. 79

Brócoli rehogado
Sautéed broccoli
Pavo a la jardinera 
Turkey in the planter
Patatas asadas
Roasted potatoes
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
 
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 642 Prot 38 Lip 25 H.C. 61

FESTIVO

Crema de zanahorias
Cream of carrots
Cous Cous completo (cuscús, garbanzos, verduras y pollo)  
Traditional couscous with chicken, chickpeas, & veggies
Ensalada de lechuga y cebolla 
Lettuce and onion salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 858 Prot 30 Lip 26 H.C. 117

Macarrones integrales amatriciana  
Wholemeal macaroni to the amatriciana
Supremas de merluza  
Hake supremes
Ensalada de lechuga y tomate 
Lettuce and tomato salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 874 Prot 26 Lip 39 H.C. 98

Judías blancas ECO estofadas con verduras
Organic white bean stews
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 673 Prot 35 Lip 29 H.C. 60

Arroz Integral con verduras
Brown rice with vegetables
Pavo a las finas hierbas 
Turkey with fines herbes stew
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Lettuce, tomatoes and corn salad
Yogur natural sin azúcar, pan y agua.
 
Natural yogurt without sugar, bread and water

Kcal 811 Prot 35 Lip 34 H.C. 88

Patatas estofadas
Abadejo a la andaluza  
Andalusian style pollock
Ensalada de lechuga y zanahoria 
Lettuce and carrot salad
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 754 Prot 33 Lip 32 H.C. 77

Lentejas ECO con verduras
ECO lentils with vegetables
Tortilla de queso  
Cheese omelette
Ensalada de tomate 
Sliced tomato salad side
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 739 Prot 38 Lip 29 H.C. 73

Espaguetis con tomate  
Spaghetti with tomato
Bonito encebollado 
Tuna with onions
Zanahoria baby
Baby carrot
Fruta de temporada, pan integral y agua 
Fruit, wholemeal bread and water

Kcal 985 Prot 41 Lip 48 H.C. 90

Coliflor al ajillo
Cauliflower with garlic
Filete de pollo a la plancha
Grilled chicken fillet
Ensalada de lechuga y maíz 
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada, pan y agua 
Fruit, bread and water

Kcal 623 Prot 29 Lip 34 H.C. 46