


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3. Judías verdes rehogadas con zanahoria y beicon <i>Sautéed green beans with carrot and bacon</i> San Jacobos naturales con patata panadera <i>Natural San Jacobo with baked potato</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 747 Kcal 24,1g Prot 46,5g Lip 53,5g Hc</p>	<p>4. Potaje de lentejas con verduras y arroz <i>Lentils stew vegetable and rice</i> Figuritas de merluza Romana <i>Román hake figurines</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 586 Kcal 16,6g Prot 28,9g Lip 58,3g Hc</p>	<p>5. Patatas Riojanas con tomate, pimiento y cebolla <i>Riojan style potatoes with tomato, peppers and onion</i> Tortilla francesa con York y calabacín <i>Freen omelette with York and zucchini</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 754 Kcal 12,3g Prot 12,3g Lip 68,4g Hc</p>	<p>6. Arroz caldoso con magro y verdura <i>Brothy rice with lean and vegetables</i> Fil de Panga con pimientos <i>Pangasius fillet with peppers</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 737 Kcal 41,5g Prot 29,4g Lip 74,2g Hc</p>	<p>NO LECTIVO</p>
<p>10. Crema de zanahoria, calabaza y puerro <i>Carrot, pumpkin and leek cream</i> Burger meat mixta con champiñón <i>Mixed meat burger with mushroom</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 509 Kcal 14g Prot 14,5g Lip 60,5g Hc</p>	<p>11. Espaguetis a la carbonara <i>carbonara Spaguetti</i> Albóndigas de bacalao con salsa de tomate <i>Cod meatballs with tomato sauce</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 756 Kcal 24,4g Prot 36,5g Lip 78,7g Hc</p>	<p>12. NO LECTIVO</p>	<p>13. Fideua ,con pollo y verduras <i>Fideua with chicken and vegetables</i> Tortilla de patata con cebolla y pimientos <i>Potato omelett with onion and peppers</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 672 Kcal 19,2g Prot 29,3g Lip 78,4g Hc</p>	<p>14. Alubias estofadas con magro y verduras <i>Stewes beans with lean meat and vegetables</i> Muslitos de pollo con chips <i>Chicken thighs with chips</i> Yogur y pan <i>Yoghurt and bread</i> 688 Kcal 31,2g Prot 38,8g Lip 46,5g Hc</p>
<p>17. Lentejas ecológicas a la Riojana <i>Stew lentils organic style Rinaja</i> Filete de caballa en aceite con berenjenas <i>Escalope San Jacobo with mushroom</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 628 Kcal 31,8g Prot 48,8g Lip 60g Hc</p>	<p>18. Coliflor con bechamel y patata hervida <i>Couliflow with bechamel and potato</i> Escalope San Jacobo con Champiñón <i>Esc. San Jacobo with mushroom</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 686 Kcal 36,2g Prot 27,2g Lip 42,3g Hc</p>	<p>19. Arroz tres delicias. Con huevo, guisantes y jamón York <i>Rice three delights with egg, peas and ham</i> Pollo gusado al Chilindrón <i>Chickn stewed with chilindron style</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 788 Kcal 40g Prot 33,6g Lip 77,9g Hc</p>	<p>20. Potaje de alubias y verduras <i>Beans and vegetables stew</i> Tortilla francesa ,con calabacín <i>French omelette with zucchini</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 532 Kcal 25g Prot 24,5g Lip 43,4g Hc</p>	<p>21. Pasta Boloñesa ecológica <i>Organic Bolognese pasta</i> Filete de merluza a la madrileña con pimientos <i>Hake with peppers</i> Yogur y pan <i>Yoghurt and bread</i> 702 Kcal 42,9g Prot 28g Lip 67,1g Hc</p>
<p>24. Fideua a la marinera <i>Seafood fidua</i> Croquetas caseras y empanadillas <i>Homemade croquettes and dupling</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 609 Kcal 25,4g Prot 13,9g Lip 67,6g Hc</p>	<p>25. Potaje con garbanzos <i>Vegetable stew with chickpeas</i> Tortilla de patata con calabacín <i>Potato omelette with zucchini</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 842 Kcal 29g Prot 37g Lip 87,1g Hc</p>	<p>26. Crema de verdura con picatostes <i>Vegetable cream with croutons</i> Muslitos de pollo en salsa con berenjena <i>Chicken thighs in sauce with aubergin</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 658 Kcal 23,5g Prot 29,9g Lip 66,4g Hc</p>	<p>27. Lentejas de la abuela con chorizo <i>Grandm'as lentils with chorizo</i> Merluza a la Romana con champiñón <i>Román hake with mushroom</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 734 Kcal 43,6g Prot 31,4g Lip 61,9g Hc</p>	<p>28. Sopa de picadillo con jamón y huevo <i>Picadillo soup with ham and egg</i> Longanizas frescas con patatas fritas <i>Gonganiza fresh with potato fries</i> Yogur y pan <i>Yoghurt and bread</i> 710 Kcal 26g Prot 34g Lip 74g Hc</p>
<p>31. Macarrones con beicon y salsa de tomate <i>Macaroni with bacon and tomato suce</i> Nugget de pollo y champiñón <i>Chicken nugget with mushroom</i> Fruta natural y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 715 Kcal 29g Prot 32g Lip 71g Hc</p>	<p>HAPPY HALLOWEEN</p> 		<p>Según el reglamento (UE) N1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo: La información de alérgenos está disponible en el Centro. Segons el reglament (UE) N1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell: La informació d'allergògens està a disposició al Centre.</p>	
