


LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY	
<p>3</p> <p>Macarrones con atún y tomate 1-4 Pollo en pepitoria con verduras al vapor 1-3 Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Macaroni with tuna fish and tomato sauce Pepitoria chicken with steamed vegetables Fresh fruit and whole-grain bread</i></p> <p>708 Kcal/ 28 Gr/ 32.2 Prot/ 79.7 HC</p>	<p>4</p> <p>Lentejas ecológicas a la riojana con pimiento y tomate 1t-2-8 Tortilla de patata y cebolla con loncha de queso 2-3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Rioja-style organic lentils with pepper and tomato Potato and onion omelet with a slice of cheese Fresh fruit and bread</i></p> <p>728 Kcal/ 38.5 Gr/ 23.8 Prot/ 82.5 HC</p>	<p>5</p> <p>Estofado de patata con zanahoria, guisantes y judías verdes Tilapia en salsa marinera 4-5-6 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Potato stew with carrot, peas, and green beans Tilapia in seafood sauce Fresh fruit and bread</i></p> <p>685 Kcal/ 31.4 Gr/ 25.8 Prot/ 70.4 HC</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con pollo, chorizo, tocino, morcilla, patata, zanahoria y repollo 2-8 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Cocido soup with organic noodles Cocido accompaniment with chicken, chorizo, bacon, blood sausage, potato, carrot, and cabbage Fresh fruit and bread</i></p> <p>715 Kcal/ 26.2 Gr/ 26 Prot/ 92.2 HC</p>	<p>7</p> <p>Crema de puerro y zanahoria con picatostes 1 Albóndigas de merluza en su jugo con patata al horno 1-2t-3t-4-5t-6t-8-10t-11t-13 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Leek and carrot cream soup with croutons Hake meatballs in their juice with baked potato Yogurt and bread</i></p> <p>612 Kcal/ 42.6 Gr/ 18.7 Prot/ 64.8 HC</p>	
<p>10</p> <p>Pasta ecológica con atún y queso 1-2-4 Filete de salmón al horno en su jugo con champiñón 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Lentils with vegetables Monkfish fillet with eggplant Fresh fruit and bread</i></p> <p>787 Kcal/ 37.7 Gr/ 32.1 Prot/ 77 HC</p>	<p>11</p> <p>Paella mixta de pollo y verduras 5 Croquetas de jamón y rabas de calamar con ensalada 1-2-3t-4-5t-6-8t-10t-11t-13t Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Mixed paella with chicken and vegetables Ham croquettes and fried squid rings with salad Fresh fruit and bread</i></p> <p>827 Kcal/ 31.4 Gr/ 23.7 Prot/ 108.8 HC</p>	<p>12</p> <p>Puré de zanahoria, calabacín y puerro Muslitos de pollo al chilindron (cebolla, pimiento y tomate) Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Carrot, zucchini, and leek purée Chicken drumsticks in Chilindrón sauce (with onion, pepper, and tomato) Fresh fruit and bread</i></p> <p>626 Kcal/ 33.5 Gr/ 22.9 Prot/ 56.4 HC</p>	<p>13</p> <p>Guiso de magro, pimiento y zanahoria Chuleta a la riojana con cous cous 1-2-8 Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Stew of pork loin, pepper, and carrot Rioja-style pork chop with couscous Fresh fruit and whole-grain bread</i></p> <p>732 Kcal/ 26.9 Gr/ 28.6 Prot/ 90.9 HC</p>	<p>14</p> <p>Judías blancas estofadas con verdura Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate 2-3 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Stewed white beans with vegetables Plain omelet with cheese and a slice of tomato Yogurt and bread</i></p> <p>660 Kcal/ 35.2 Gr/ 22.8 Prot/ 62.46 HC</p>	
<p>17</p> <p>Fideua con pollo y verduras 1 Filete de merluza en salsa marinera con patata al horno 4-5-6 Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Fideuà with chicken and vegetables Hake fillet in marinara sauce with baked potato Fresh fruit and whole-grain bread</i></p> <p>749 Kcal/ 34.3 Gr/ 26.6 Prot/ 81.8 HC</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza, calabacín, zanahoria y cebolla Muslitos de pollo asado con champiñón Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Pumpkin, zucchini, carrot, and onion cream soup Roasted chicken drumsticks with mushrooms Fresh fruit and bread</i></p> <p>579 Kcal/ 26.1 Gr/ 27 Prot/ 57.4 HC</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>		<p>21</p> <p>Lentejas de la abuela con zanahoria, cebolla y patata 1t Filete de rape al horno con berenjena 4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Grandmother's lentils with carrot, onion, and potato Oven-baked monkfish fillet with eggplant Yogurt and bread</i></p> <p>689 Kcal/ 29.7 Gr/ 37.6 Prot/ 67.3 HC</p>	
<p>24</p> <p>Espirales con bacon y queso 1-2 Albóndigas mixtas con patatitas 8 Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Pasta spirals with bacon and cheese Mixed meatballs with little potatoes Fresh fruit and whole-grain bread</i></p> <p>796 Kcal/ 38.1 Gr/ 33 Prot/ 78.4 HC</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con hervido de patata y zanahoria Lomo en su jugo con quinoa Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Green beans with boiled potato and carrot Pork loin in its own juices with quinoa Fresh fruit and bread</i></p> <p>644 Kcal/ 26.5 Gr/ 22.5 Prot/ 74.7 HC</p>	<p>26</p> <p>DIA DE GALICIA</p> <p>Caldo gallego con grelos 2-8</p> <p>Empanada gallega con pimientos asados 1-2t-3-4-5t-6t-8t-9t-10t-11t-12t-13t</p> <p>Fruta y pan 1</p>  <p>743 Kcal/ 21 Gr/ 23.7 Prot/ 111.9 HC</p>		<p>27</p> <p>Sopa de picadillo 3 Gallineta al huevo con calabacín 1-3-4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Chopped meat soup Gurnard with egg and zucchini Fresh fruit and bread</i></p> <p>644 Kcal/ 32.6 Gr/ 19.3 Prot/ 68.7 HC</p>	<p>28</p> <p>Paella de verduras Filete de San Jacobo 1-2-3t-4t-5t-6t-8-10t-11t Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Vegetable paella Schnitzel (San Jacobo) Yogurt and bread</i></p> <p>715 Kcal/ 29.5 Gr/ 24.8 Prot/ 85.2 HC</p>
<p>31</p> <p>Crema de verduras y picatostes 1 Magro con tomate Fruta natural y pan integral 1</p> <p><i>Vegetable cream soup with croutons Lean meat with tomato Fresh fruit and whole-grain bread</i></p> <p>604 Kcal/ 29 Gr/ 27.4 Prot/ 56.9 HC</p>				<p>El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana</p> 