



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
1				
FESTIVO				
				
4	5	6	7	8
FESTIVO	<p>Garbanzos ecológicos estofados c/ Cous-cous 1 Filete palometa con berenjena 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stewed organic chickpeas w/ cous cous</i> <i>Palometa fillet with eggplant</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>623 Kcal/ 27.8 Gr/ 29.8 Prot/ 68.4 HC</p>	<p>Judías verdes con patatas y zanahoria Ragout de ternera con arroz hervido Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Green beans with potatoes and carrots</i> <i>Veal ragout with boiled rice</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>629 Kcal/ 33.8 Gr/ 30.2 Prot/ 53.6 HC</p>	<p>Lentejas con patatas y chorizo 1t-2-8 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Lentils with potatoes and chorizo sausage</i> <i>French omelet with lettuce and corn salad</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>633 Kcal/ 28.8 Gr/ 28.9 Prot/ 62.8 HC</p>	<p>Arroz con verduras, zanahorias, guisantes, judías verdes y espinacas Merluza Orly con calabacín 1-3-4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Rice with vegetables, carrots, peas, green beans and spinach</i> <i>Orly hake with zucchini</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>632 Kcal/ 30.4 Gr/ 26.6 Prot/ 67.5 HC</p>
11	12	13	14	15
<p>Patatas guisadas con verduras (cebolla y pimiento) Halibut al horno con salsa de verduras 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stewed potatoes with vegetables (onion and bell pepper)</i> <i>Baked Halibut with vegetable sauce</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>641 Kcal/ 23.3 Gr/ 30.6 Prot/ 72.9 HC</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con patatas, zanahoria y pimiento 1t Filete ruso de ternera con patatas fritas y tomate Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Stewed organic lentils with potatoes, carrots and peppers</i> <i>Russian veal fillet with french fries and tomato</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>650 Kcal/ 27.8 Gr/ 29.4 Prot/ 62.1 HC</p>	<p>Menestra de verduras con judías verdes, espinacas, zanahoria y patata Escalope de San Jacobo con lechuga y aceituna 1-2-3t-4t-5t-6t-8-10t-11t Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Vegetable stew with green beans, spinach, carrots and potatoes</i> <i>San Jacobo escalope with lettuce and olives</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>631 Kcal/ 22.2 Gr/ 16.6 Prot/ 85.6 HC</p>	<p>Alubias blancas con patatas, chorizo, tomate y zanahoria 2-8 Filete de gallo frito con ensalada de lechuga y maíz 1-4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>White beans with potatoes, chorizo sausage, tomato and carrot.</i> <i>Fried rooster fillet with lettuce and corn salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i></p> <p>621 Kcal/ 29.3 Gr/ 21.7 Prot/ 65.8 HC</p>	<p>Tallarines con tomate y bacon 1 Muslitos de pollo a la riojana con tomate y pimiento 2-8 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Tagliatelle with tomato and bacon</i> <i>Chicken drumsticks Rioja style with tomato and pepper</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>705 Kcal/ 26.9 Gr/ 28.9 Prot/ 76.1 HC</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz ecológico tres delicias (guisantes, huevo y jamón cocido) 3 Caballa en aceite con berenjena 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Organic three-delicious rice (peas, egg and cooked ham)</i> <i>Mackerel in oil with eggplant</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>744 Kcal/ 47.4 Gr/ 21.9 Prot/ 55.9 HC</p>	<p>Crema de romanescu y patata Albóndigas en salsa con guisantes y zanahorias 8 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Romanescu and potato cream</i> <i>Meatballs in sauce with peas and carrots</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>654 Kcal/ 36.7 Gr/ 21 Prot/ 58.3 HC</p>	<p>Judías pintas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa con queso y maíz 2-3 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Pinto beans stewed with potatoes and carrots</i> <i>French omelet with cheese and corn</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>660 Kcal/ 28.4 Gr/ 27.3 Prot/ 72 HC</p>	<p>Macarrones integrales gratinados 1-2 Salmón al horno con zanahoria baby rehogada 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Whole wheat macaroni au gratin</i> <i>Baked salmon with sautéed baby carrots</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>681 Kcal/ 28.9 Gr/ 24.7 Prot/ 70 HC</p>	<p>Sopa de cocido madrileño con fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, chorizo, carnes, patata y zanahoria 2-8 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Madridlenian stew soup with organic noodles</i> <i>Complement of stew with chickpeas, chorizo, meats, potatoes and carrots.</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>728 Kcal/ 28.6 Gr/ 30.0 Prot/ 84.6 HC</p>
25	26	27	28	29
<p>Pasta ecológica a la carbonara con atún 1-2-4 Cinta de lomo a la plancha con cous-cous hervidos 1 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Organic pasta carbonara with tuna fish</i> <i>Grilled sirloin steak with boiled couscous</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>656 Kcal/ 28.7 Gr/ 28.4 Prot/ 69.4 HC</p>	<p>Patatas a la marinera con pescado 4-5-6 Palometa al horno con ensalada de lechuga y pepino 4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Potatoes with fish and seafood</i> <i>Baked permit with lettuce and cucumber salad</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>664 Kcal/ 24.5 Gr/ 30 Prot/ 75.8 HC</p>	<p>Estofado de garbanzos con Bacon, chorizo, patata y zanahoria 2-8 Huevo rellenos con atún y tomate frito 3-4 Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Chickpea stew with bacon, chorizo, potato and carrot.</i> <i>Egg stuffed with tuna and fried tomatoes</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>688 Kcal/ 28.6 Gr/ 23.8 Prot/ 82.4 HC</p>	<p>Crema de calabacín, guisantes y calabaza Lacón a la plancha con calabacín al horno Fruta natural y pan 1</p> <p><i>Cream of zucchini, peas and pumpkin soup</i> <i>Grilled Lacón with baked zucchini</i> <i>Natural fruit and bread</i></p> <p>587 Kcal/ 30 Gr/ 20 Prot/ 57.6 HC</p>	<p><u>DÍA DE CANTABRIA</u></p> <p>Cocido montañés 2-8 Rabas al huevo 1-3-6 Natillas y pan 1-2</p> <p></p> <p>746 Kcal/ 31.6 Gr/ 30.4 Prot/ 77.5 HC</p>