

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
2	3	4	5	6
Quinoa con bacon y tomate Cinta de lomo con loncha de queso 2 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Quinoa with bacon and tomato</i> <i>Grilled pork loin with a slice of cheese</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 733 Kcal/ 33.5 Gr/ 15.2 Prot/ 83.4 HC	Lentejas a la riojana 1t-2-8 Caballa en aceite con tomate natural 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rioja-style lentils</i> <i>Mackerel in oil with fresh tomato</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 869 Kcal/ 54.5 Gr/ 33.2 Prot/ 58.4 HC	Arroz con salsa de tomate Pollo al ajillo con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rice with tomato sauce</i> <i>Garlic chicken with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 661 Kcal/ 23.5 Gr/ 23.2 Prot/ 82.4 HC	Sopa de cocido con arroz Complemento con pollo, chorizo, tocino, morcilla, patata y zanahoria 2-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Stew soup with rice</i> <i>Served with chicken, chorizo, bacon, black pudding, potato and carrot</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 690 Kcal/ 32.5 Gr/ 26.2 Prot/ 69.4 HC	Crema de puerros y zanahoria con picastostes 1 Filete de tilapia en salsa verde 4 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Leek and carrot cream soup with croutons</i> <i>Tilapia fillet in green sauce</i> <i>Yogurt and white and wholemeal bread</i> 540 Kcal/ 24 Gr/ 24 Prot/ 50 HC
9	10	11	12	13
Guiso de magro con pimiento y guisantes Chuleta a la riojana con cous cous 1-8t-11t Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Lean pork stew with peppers and peas</i> <i>Rioja-style ribeye steak with couscous</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 778 Kcal/ 42.5 Gr/ 37.2 Prot/ 54.4 HC	Paella mixta de pollo y verduras 5-6 Filete de tilapia al horno con tomate natural 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Mixed paella with chicken and vegetables</i> <i>Baked tilapia fillet with natural tomato</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 683 Kcal/ 23.5 Gr/ 28.2 Prot/ 88.4 HC	Puré de zanahoria, calabaza y puerro Muslitos de pollo al chilindrón con cebolla, pimiento y tomate Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Carrot, pumpkin, and leek purée</i> <i>Chicken drumsticks in chilindrón sauce with onion, bell pepper, and tomato</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 527 Kcal/ 24.5 Gr/ 19.2 Prot/ 52.4 HC	Quinoa con atún y queso 2-4 Salmón al horno en su jugo con champiñón 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Quinoa with tuna and cheese</i> <i>Baked salmon in its own juices with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 826 Kcal/ 42.5 Gr/ 27.2 Prot/ 78.4 HC	Judías blancas estofadas con verduras Filete de pollo con queso y rodaja de tomate 2 Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Stewed white beans with vegetables</i> <i>Chicken fillet with cheese and a slice of tomato</i> <i>Yogurt and white and wholemeal bread</i> 701 Kcal/ 35.5 Gr/ 30.5 Prot/ 61 HC
16	17	18	19	20
Arroz con pollo y verduras Filete de merluza en salsa marinera con patatas al horno 4-5-6-13 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rice with chicken and vegetables</i> <i>Hake fillet in marinara sauce with baked potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 706 Kcal/ 23.5 Gr/ 34.2 Prot/ 84.4 HC	Guisantes con jamón Muslitos de pollo asados con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Peas with ham</i> <i>Roasted chicken drumsticks with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 598 Kcal/ 25.5 Gr/ 30.2 Prot/ 54.4 HC	Sopa de arroz Complemento con garbanzos, zanahoria, patata, repollo, chorizo y ternera 2-8 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rice soup</i> <i>Served with chickpeas, carrot, potato, cabbage, chorizo and beef</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC	NO LECTIVO	Crema de verduras 10 Hamburguesa mixta con rodaja de tomate Yogurt y pan blanco e integral 1-2 <i>Cream of vegetable soup</i> <i>Hamburger with a slice of tomato</i> <i>Yogurt and white and wholemeal bread</i> 608 Kcal/ 30 Gr/ 19 Prot/ 59 HC
23	24	25	26	27
Arroz a la carbonara con bacon y queso 2 Merluza en salsa verde con menestra 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Carbonara rice with bacon and cheese</i> <i>Hake in green sauce with mixed vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 704 Kcal/ 29.5 Gr/ 32.2 Prot/ 75.4 HC	Alubias blancas con verduras Filete de pavo con patatitas Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>White beans with vegetables</i> <i>Turkey fillet with potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 595 Kcal/ 21.5 Gr/ 29.2 Prot/ 58.4 HC	CASTILLA Y LEÓN Sopa castellana suave (pan, ajo, pimentón y jamón) (sin huevo) 1 Pollo asado al Estilo castellano Fruta natural y pan blanco e integral 1  612 Kcal/ 24.5 Gr/ 27.2 Prot/ 65.4 HC	Judías verdes con zanahorias Filete de abadejo en salsa con berenjena 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Green beans with carrots</i> <i>Cod fillet in sauce with eggplant</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 504 Kcal/ 21.5 Gr/ 27.2 Prot/ 35.4 HC	MENÚ ESPECIAL ALUMNADO 4º PRIMARIA Arroz con tomate y queso rallado 2 Pollo empanado (sin huevo) con patatas fritas y salsa (ketchup) 1 Natillas de vainilla y pan blanco e integral 1-2 978 Kcal/ 47 Gr/ 36 Prot/ 95 HC
30	31			
Arroz con tomate Lomo en su jugo con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Rice with tomato sauce</i> <i>Pork loin in it's own juices with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 690 Kcal/ 29.5 Gr/ 23.2 Prot/ 83.4 HC	Crema de verduras 10 Filete de merluza al horno con calabacín 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1 <i>Cream of vegetable soup</i> <i>Baked hake with zucchini</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i> 527 Kcal/ 25.5 Gr/ 17.2 Prot/ 61.4 HC	 Giorgia S.G. – Dpto. Nutrición		El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana 