

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>2</p> <p>Pasta integral con bacon y tomate 1-3t Tortilla de patata y cebolla 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Wholemeal pasta with bacon and tomato</i> <i>Potato and onion omelette</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>733 Kcal/ 33.5 Gr/ 15.2 Prot/ 83.4 HC</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1t Caballa en aceite con tomate natural 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Stewed lentils with vegetables</i> <i>Mackerel in oil with fresh tomato</i> <i>white and wholemeal bread</i></p> <p>869 Kcal/ 54.5 Gr/ 33.2 Prot/ 58.4 HC</p>	<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo al ajillo con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Rice with tomato sauce</i> <i>Garlic chicken with vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>661 Kcal/ 23.5 Gr/ 23.2 Prot/ 82.4 HC</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento con pollo, tocino, morcilla, patata y zanahoria Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i> <i>Served with chicken, bacon, black pudding, potato and carrot</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>690 Kcal/ 32.5 Gr/ 26.2 Prot/ 69.4 HC</p>	<p>6</p> <p>Crema de puerros y zanahoria con picastostes 1 Filete de tilapia en salsa verde 4 Yogurt de soja y pan blanco e integral 1-8</p> <p><i>Leek and carrot cream soup with croutons</i> <i>Tilapia fillet in green sauce</i> <i>Soya yogurt and white and wholemeal bread</i></p> <p>530 Kcal/ 23 Gr/ 25 Prot/ 47 HC</p>
<p>9</p> <p>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</p> <p><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></p> <p>778 Kcal/ 42.5 Gr/ 37.2 Prot/ 54.4 HC</p>	<p>10</p> <p>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</p> <p><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></p> <p>683 Kcal/ 23.5 Gr/ 28.2 Prot/ 88.4 HC</p>	<p>11</p> <p>Puré de zanahoria, calabaza y puerro con huevo rallado 3 Muslitos de pollo al chilindrón con cebolla, pimiento y tomate Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Carrot, pumpkin, and leek purée with grated egg</i> <i>Chicken drumsticks in chilindrón sauce with onion, bell pepper, and tomato</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>527 Kcal/ 24.5 Gr/ 19.2 Prot/ 52.4 HC</p>	<p>12</p> <p>Pasta integral con atún y tomate 1-3t-4 Salmón al horno en su jugo con champiñón 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole wheat pasta with tuna and tomato</i> <i>Baked salmon in its own juices with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>826 Kcal/ 42.5 Gr/ 27.2 Prot/ 78.4 HC</p>	<p>13</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras Tortilla francesa con rodaja de tomate 3 Yogurt de soja y pan blanco e integral 1-8</p> <p><i>Stewed white beans with vegetables</i> <i>French omelette with a slice of tomato</i> <i>Soya yogurt and white and wholemeal bread</i></p> <p>691 Kcal/ 34.5 Gr/ 31.5 Prot/ 58 HC</p>
<p>16</p> <p>Fideuá con pollo y verduras 1-3t-8t-11t Filete de merluza en salsa marinera con patatas al horno 4-5-6-13 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Fideuá with chicken and vegetables</i> <i>Hake fillet in marinara sauce with baked potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>706 Kcal/ 23.5 Gr/ 34.2 Prot/ 84.4 HC</p>	<p>17</p> <p>Guisantes con jamón Muslitos de pollo asados con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Peas with ham</i> <i>Roasted chicken drumsticks with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>598 Kcal/ 25.5 Gr/ 30.2 Prot/ 54.4 HC</p>	<p>18</p> <p>Sopa de fideos integrales 1-3t Complemento con garbanzos, zanahoria, patata, repollo y ternera Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole wheat noodle soup</i> <i>Served with chickpeas, carrot, potato, cabbage and beef</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC</p>	<p>19</p> <p>NO LECTIVO</p>	
<p>23</p> <p>Espaguetis integrales con bacon y tomate 1-3t Merluzas en salsa verde con menestra 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Wholemeal spaghetti with tomato and bacon</i> <i>Hake in green sauce with mixed vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>704 Kcal/ 29.5 Gr/ 32.2 Prot/ 75.4 HC</p>	<p>24</p> <p>Alubias blancas con verduras Filete ruso con patatitas 1-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>White beans with vegetables</i> <i>Mixed Russian steak with potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>713 Kcal/ 33.5 Gr/ 29.2 Prot/ 62.4 HC</p>	<p>25</p> <p style="text-align: center;">CASTILLA Y LEÓN</p> <p>Sopa castellana suave (pan, ajo, pimentón y huevo, jamón) 1-3</p> <p>Pollo asado al Estilo castellano</p> <p>Fruta natural y pan blanco e integral 1</p>  <p>612 Kcal/ 24.5 Gr/ 27.2 Prot/ 65.4 HC</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes con zanahorias Filete de abadejo en salsa con berenjena 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Green beans with carrots</i> <i>Cod fillet in sauce with eggplant</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>504 Kcal/ 21.5 Gr/ 27.2 Prot/ 35.4 HC</p>	<p>27</p> <p>MENÚ ESPECIAL ALUMNADO 4º PRIMARIA Pasta con salsa de tomate 1-3t</p> <p>Pollo crujiente con patatas fritas y salsas (ketchup, mayonesa...) 1-3</p> <p>Yogur de soja y pan blanco e integral 1-8</p> <p>968 Kcal/ 46 Gr/ 37 Prot/ 92 HC</p>
<p>30</p> <p>Macarrones con tomate 1-3t Lomo en su jugo con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Macaroni with tomato sauce</i> <i>Pork loin in it's own juices with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>690 Kcal/ 29.5 Gr/ 23.2 Prot/ 83.4 HC</p>	<p>31</p> <p>Crema de verduras 10 Tortilla de patata y cebolla con calabacin 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Cream of vegetable soup</i> <i>Potato and onion omelet with zucchini</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>527 Kcal/ 25.5 Gr/ 17.2 Prot/ 61.4 HC</p>	 <p>Giorgia S.G - Dpto. Nutrición</p>		<p>El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana</p> 