

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p><b>2</b></p> <p><b>Pasta integral con bacon y tomate 1-3t</b>  <b>Tortilla de patata con loncha de queso 2-3</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Wholemeal pasta with bacon and tomato</i>  <i>Potato omelette with a slice of cheese</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><b>3</b></p> <p><b>Lentejas a la riojana 1t-2-8</b>  <b>Caballa en aceite con tomate natural 4</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Rioja-style lentils</i>  <i>Mackerel in oil with fresh tomato</i>  <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>869 Kcal/ 54.5 Gr/ 33.2 Prot/ 58.4 HC</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Pollo al ajillo con verduras</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></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><b>5</b></p> <p><b>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t</b>  <b>Complemento con pollo, chorizo, tocino, morcilla, patata y zanahoria 2-8</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i>  <i>Served with chicken, chorizo, 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><b>6</b></p> <p><b>Crema de puerros y zanahoria con picastostes 1</b>  <b>Filete de tilapia en salsa verde 4</b>  <b>Yogurt y pan blanco e integral 1-2</b></p> <p><i>Leek and carrot cream soup with croutons</i>  <i>Tilapia fillet in green sauce</i>  <i>Yogurt and white and wholemeal bread</i></p> <p>540 Kcal/ 24 Gr/ 24 Prot/ 50 HC</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>Guiso de magro con pimiento y guisantes</b>  <b>Chuleta a la riojana con cous cous 1-8t-11t</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></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><b>10</b></p> <p><b>Paella mixta de pollo y verduras 5-6</b>  <b>Filete de tilapia al horno con tomate natural 4</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></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><b>11</b></p> <p><b>Puré de zanahoria, calabaza y puerro con huevo rallado 3</b>  <b>Muslitos de pollo al chilindrón con cebolla, pimiento y tomate</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></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><b>12</b></p> <p><b>Pasta integral con atún y queso 1-2-3t-4</b>  <b>Salmón al horno en su jugo con champiñón 4</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Whole wheat pasta with tuna and cheese</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><b>13</b></p> <p><b>Judías blancas estofadas con verduras</b>  <b>Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate 2-3</b>  <b>Yogurt y pan blanco e integral 1-2</b></p> <p><i>Stewed white beans with vegetables</i>  <i>French omelette with cheese and a slice of tomato</i>  <i>Yogurt and white and wholemeal bread</i></p> <p>701 Kcal/ 35.5 Gr/ 30.5 Prot/ 61 HC</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Fideuá con pollo y verduras 1-3t-8t-11t</b>  <b>Filete de merluza en salsa marinera con patatas al horno 4-5-6-13</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></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><b>17</b></p> <p><b>Guisantes con jamón</b>  <b>Muslitos de pollo asados con champiñón</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></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><b>18</b></p> <p><b>Sopa de fideos integrales 1-3t</b>  <b>Complemento con garbanzos, zanahoria, patata, repollo, chorizo y ternera 2-8</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Whole wheat noodle soup</i>  <i>Served with chickpeas, carrot, potato, cabbage, chorizo 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><b>19</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Crema de verduras 10</b>  <b>Hamburguesa mixta con rodaja de tomate</b>  <b>Yogurt y pan blanco e integral 1-2</b></p> <p><i>Cream of vegetable soup</i>  <i>Hamburger with a slice of tomato</i>  <i>Yogurt and white and wholemeal bread</i></p> <p>608 Kcal/ 30 Gr/ 19 Prot/ 59 HC</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>Espaguetis integrales a la carbonara con bacon y queso 1-2-3t</b>  <b>Merluzas en salsa verde con menestra 4</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p><i>Wholemeal carbonara spaghetti with bacon and cheese</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><b>24</b></p> <p><b>Alubias blancas con verduras</b>  <b>Filete ruso con patatitas 1-3</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></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><b>25</b></p> <p><b>CASTILLA Y LEÓN</b>  <b>Sopa castellana suave (pan, ajo, pimentón y huevo, jamón) 1-3</b>  <b>Pollo asado al Estilo castellano</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></p> <p></p> <p>612 Kcal/ 24.5 Gr/ 27.2 Prot/ 65.4 HC</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Judías verdes con zanahorias</b>  <b>Filete de abadejo en salsa con berenjena 4</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></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><b>27</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL ALUMNADO 4º PRIMARIA</b>  <b>Pasta con tomate y queso rallado 1-2-3t</b>  <b>Pollo crujiente con patatas fritas y salsas (kétchup, mayonesa...) 1-3</b>  <b>Natillas de vainilla y pan blanco e integral 1-2</b></p> <p>978 Kcal/ 47 Gr/ 36 Prot/ 95 HC</p>
<p><b>30</b></p> <p><b>Macarrones con tomate 1-3t</b>  <b>Lomo en su jugo con champiñón</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></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><b>31</b></p> <p><b>Crema de verduras 10</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla con calabacin 3</b>  <b>Fruta natural y pan blanco e integral 1</b></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>  GGG  Gloria S.G - Dpto. Nutrición</p>	<p><b>El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana</b></p> 	