




LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>2</p> <p>Pasta integral con tomate 1-3t Tortilla de patata con loncha de queso 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Wholemeal pasta with tomato</i> <i>Potato omelette with a slice of cheese</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>493 Kcal/ 23.5 Gr/ 10.2 Prot/ 55.4 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>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>629 Kcal/ 44.5 Gr/ 25.2 Prot/ 31.4 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>421 Kcal/ 13.5 Gr/ 15.2 Prot/ 55.4 HC</p>	<p>5</p> <p>Sopa de verduras con fideos ecológicos 1-3t-10 Complemento con pollo, queso fresco, patata y zanahoria 2 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Vegetable soup with organic noodles</i> <i>Served with chicken, fresh cheese, potato and carrot</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>450 Kcal/ 22.5 Gr/ 18.2 Prot/ 41.4 HC</p>	<p>6</p> <p>Crema de puerros y zanahoria con picastostes 1 Filete de tilapia en salsa verde 4 Yogurt y pan blanco e integral 1-2</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>300 Kcal/ 14 Gr/ 16 Prot/ 22 HC</p>
<p>9</p> <p>Guiso de huevo con pimiento y guisantes 3 Filete de pollo con cous cous 1-8t-11t Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Egg stew with peppers and peas</i> <i>Chicken steak with couscous</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>538 Kcal/ 32.5 Gr/ 29.2 Prot/ 26.4 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>443 Kcal/ 13.5 Gr/ 20.2 Prot/ 30.4 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>387 Kcal/ 14.5 Gr/ 11.2 Prot/ 24.4 HC</p>	<p>12</p> <p>Pasta integral con atún y queso 1-2-3t-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 cheese</i> <i>Baked salmon in its own juices with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>586 Kcal/ 32.5 Gr/ 19.2 Prot/ 50.4 HC</p>	<p>13</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate 2-3 Yogurt y pan blanco e integral 1-2</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>461 Kcal/ 25.5 Gr/ 21.5 Prot/ 33 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 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>466 Kcal/ 13.5 Gr/ 26.2 Prot/ 56.4 HC</p>	<p>17</p> <p>Guisantes con pavo 8 Muslitos de pollo asados con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Peas with turkey</i> <i>Roasted chicken drumsticks with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>348 Kcal/ 15.5 Gr/ 22.2 Prot/ 26.4 HC</p>	<p>18</p> <p>Sopa de verduras con fideos integrales 1-3t-10 Complemento con garbanzos, zanahoria, patata, repollo y ternera Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole wheat vegetable noodle soup</i> <i>Served with chickpeas, carrot, potato, cabbage and beef</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>442 Kcal/ 20.5 Gr/ 20.2 Prot/ 65.4 HC</p>	<p>19</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras 10 Hamburguesa de ternera con rodaja de tomate Yogurt y pan blanco e integral 1-2</p> <p><i>Cream of vegetable soup</i> <i>Beef hamburger with a slice of tomato</i> <i>Yogurt and white and wholemeal bread</i></p> <p>368 Kcal/ 20 Gr/ 11 Prot/ 31 HC</p>
<p>23</p> <p>Espaguetis integrales con tomate y queso 1-2-3t Merluzas en salsa verde con menestra 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Wholemeal spaghetti with tomato and cheese</i> <i>Hake in green sauce with mixed vegetables</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>464 Kcal/ 19.5 Gr/ 24.2 Prot/ 47.4 HC</p>	<p>24</p> <p>Alubias blancas con verduras Filete rusode pavo con patatitas 1-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>White beans with vegetables</i> <i>Turkey Russian steak with potatoes</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>473 Kcal/ 23.5 Gr/ 21.2 Prot/ 34.4 HC</p>	<p>25</p> <p>CASTILLA Y LEÓN Sopa castellana suave (pan, ajo, pimentón y huevo) (sin jamón) 1-3 Pollo asado al Estilo castellano Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p></p> <p>372 Kcal/ 14.5 Gr/ 18.2 Prot/ 37.4 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>364 Kcal/ 11.5 Gr/ 18.2 Prot/ 25.4 HC</p>	<p>27</p> <p>Paella de verduras ecológica Huevos hervidos con calabacín, zanahoria, pimiento y cebolla 3 Yogurt y pan blanco e integral 1-2</p> <p><i>Organic vegetable paella</i> <i>Scrambled eggs with zucchini, carrot, bell pepper and onion</i> <i>Yogurt and white and wholemeal bread</i></p> <p>451 Kcal/ 22 Gr/ 14 Prot/ 50 HC</p>
<p>30</p> <p>Macarrones con tomate 1-3t Pollo en su jugo con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Macaroni with tomato sauce</i> <i>Chicken in it's own juices with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>450 Kcal/ 19.5 Gr/ 15.2 Prot/ 55.4 HC</p>	<p>31</p> <p>Crema de verduras 10 Tortilla de patata y cebolla con calabacín 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>387 Kcal/ 15.5 Gr/ 10.2 Prot/ 33.4 HC</p>	<p></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> <p></p>	