

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de verduras (fideo sin gluten) <i>Vegetables soup</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>
Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>	Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur <i>Yogurt</i>

13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36	415 18 5 28
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>	Pasta sin gluten con salsa de tomate y queso <i>Gluten-free pasta with tomato sauce and cheese</i>	Sopa de fideos sin gluten <i>Gluten-free noodle soup</i>	Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>	Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur <i>Yogurt</i>

20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34	435 10 6 43	443 29 29 46
Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i>	Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>	DÍA DEL LIBRO	Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>
Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>	Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>	Sopa de fideos sin gluten	Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Cinta de lomo con queso	Yogur <i>Yogurt</i>
			Fruta fresca de temporada	

27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48	420 19 15 36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>	Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>	Macarrones sin gluten a la napolitana <i>Gluten-free macaroni alla napoletana</i>	Sopa de fideos sin gluten <i>Gluten-free noodle soup</i>
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>	Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>	Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>

07 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	08 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	09 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	10 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	612	14	8	75	Wednesday	572	36	17	50	Thursday	510	55	14	21	Friday	491	28	13	29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>					Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>					Sopa de verduras (fideo sin gluten) <i>Vegetables soup</i>					Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>				
Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>					Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>					Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>					Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur <i>Yogurt</i>				

13 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	14 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	15 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	16 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	17 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	496	42	20	39	Tuesday	504	25	11	59	Wednesday	528	38	20	67	Thursday	420	19	15	36	Friday	415	18	5	28
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>					Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>					Pasta sin gluten con salsa de tomate y queso <i>Gluten-free pasta with tomato sauce and cheese</i>					Sopa de fideos sin gluten <i>Gluten-free noodle soup</i>					Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>				
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>					Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>					Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>					Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur <i>Yogurt</i>				

20 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	21 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	22 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	23 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	24 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	535	28	12	69	Tuesday	495	32	9	42	Wednesday	609	21	10	34	Thursday	435	10	6	43	Friday	443	29	29	46
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>					Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i>					Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>					DÍA DEL LIBRO					Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>				
Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>					Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>					Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>					Sopa de fideos sin gluten					Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur <i>Yogurt</i>				

27 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	28 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	29 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	30 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	418	18	16	36	Tuesday	613	36	19	62	Wednesday	511	34	12	48	Thursday	420	19	15	36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>					Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>					Macarrones sin gluten a la napolitana <i>Gluten-free macaroni alla napoletana</i>					Sopa de fideos sin gluten <i>Gluten-free noodle soup</i>				
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>					Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>					Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i> Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i> Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de verduras (fideo sin gluten) <i>Vegetables soup</i> Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i> Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i> Yogur <i>Yogurt</i>
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i> Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Pasta sin gluten con salsa de tomate y queso <i>Gluten-free pasta with tomato sauce and cheese</i> Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de fideos sin gluten <i>Gluten-free noodle soup</i> Cocido sin pollo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, veal and sausage</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
415 18 5 28	535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34
Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i> Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i> Yogur <i>Yogurt</i>	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i> Cinta de lomo con arroz integral <i>Pork loin with brown rice</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i> Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
443 29 29 46	418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i> Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i> Yogur <i>Yogurt</i>	DÍA DEL LIBRO Sopa de fideos sin gluten Cinta de lomo con queso Fruta fresca de temporada	Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i> Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Macarrones sin gluten a la napolitana <i>Gluten-free macaroni alla napoletana</i> Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
30 Jueves			
Thursday			
Kcal. Prot. Lip. H.C.			
420 19 15 36			
Sopa de fideos sin gluten <i>Gluten-free noodle soup</i> Cocido sin pollo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, veal and sausage</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>			

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 612 14 8 75</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i></p> <p>Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 572 36 17 50</p> <p>Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i></p> <p>Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 510 55 14 21</p> <p>Sopa de verduras (fideo sin gluten) <i>Vegetables soup</i></p> <p>Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 491 28 13 29</p> <p>Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i></p> <p>Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i></p> <p>Yogur de soja <i>Soy yogurt</i></p>

13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 496 42 20 39</p> <p>Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i></p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 504 25 11 59</p> <p>Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i></p> <p>Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 528 38 20 67</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate <i>Gluten-free pasta with tomato sauce</i></p> <p>Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 420 19 15 36</p> <p>Sopa de fideos sin gluten <i>Gluten-free noodle soup</i></p> <p>Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 415 18 5 28</p> <p>Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i></p> <p>Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i></p> <p>Yogur de soja <i>Soy yogurt</i></p>

20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 535 28 12 69</p> <p>Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i></p> <p>Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 495 32 9 42</p> <p>Crema de calabacín ecológico <i>Courgette cream</i></p> <p>Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 609 21 10 34</p> <p>Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i></p> <p>Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 435 10 6 43</p> <p>DÍA DEL LIBRO</p> <p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Cinta de lomo</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 443 29 29 46</p> <p>Arroz tres delicias <i>Fried rice</i></p> <p>Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i></p> <p>Yogur de soja <i>Soy yogurt</i></p>

27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 418 18 16 36</p> <p>Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i></p> <p>Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 613 36 19 62</p> <p>Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 511 34 12 48</p> <p>Macarrones sin gluten a la napolitana <i>Gluten-free macaroni alla napoletana</i></p> <p>Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Kcal. Prot. Lip. H.C. 420 19 15 36</p> <p>Sopa de fideos sin gluten <i>Gluten-free noodle soup</i></p> <p>Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>

07 Martes Kcal. Prot. Lip. H.C.

Tuesday 612 14 8 75

Arroz integral con salsa de tomate

Brown rice with tomato sauce

Meluzá al horno con calabacín

Roast hake with courgette

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

08 Miércoles Kcal. Prot. Lip. H.C.

Wednesday 572 36 17 50

Crema de zanahoria

Carrot creamy soup

Lomo asado con patatas

Roast pork loin with potatoes

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

09 Jueves Kcal. Prot. Lip. H.C.

Thursday 510 55 14 21

Sopa de verduras (fideo sin huevo)

Vegetables soup

Pollo al horno con ensalada

Roast chicken with salad

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

10 Viernes Kcal. Prot. Lip. H.C.

Friday 491 28 13 29

Guisantes rehogados

Sauteed green peas

Salchichas de pavo con ensalada

Turkey sausages with salad

Yogur

Yogurt

13 Lunes Kcal. Prot. Lip. H.C.

Monday 496 42 20 39

Crema de brócoli y zanahoria

Broccoli and carrot cream

Merluza en salsa verde

Hake in green sauce

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

14 Martes Kcal. Prot. Lip. H.C.

Tuesday 504 25 11 59

Alubias guisadas ecológicas

Organic beans stew

Cinta de lomo con ensalada

Pork loin with salad

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

15 Miércoles Kcal. Prot. Lip. H.C.

Wednesday 528 38 20 67

Pasta integral con salsa de tomate y queso

Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese

Salmón al horno con ensalada

Roast salmon with salad

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

16 Jueves Kcal. Prot. Lip. H.C.

Thursday 420 19 15 36

Sopa de fideos sin huevo

Eggless noodle soup

Cocido completo

Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

17 Viernes Kcal. Prot. Lip. H.C.

Friday 415 18 5 28

Judías verdes rehogadas

Green beans stew

Filete de pavo

Turkey fillet

Yogur

Yogurt

20 Lunes Kcal. Prot. Lip. H.C.

Monday 535 28 12 69

Lentejas con verduras

Lentils with vegetables

Cinta de Sajonia con ensalada

Kassler with salad

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

21 Martes Kcal. Prot. Lip. H.C.

Tuesday 495 32 9 42

Crema de calabacín ecológico con queso

Courgette cream with cheese

Pollo al limón con arroz integral

Baked chicken with lemon sauce and brown rice

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

22 Miércoles Kcal. Prot. Lip. H.C.

Wednesday 609 21 10 34

Alubias estofadas ecológicas

Organic white beans

Merluza a la Riojana

Hake with tomato and red pepper sauce

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

23 Jueves Kcal. Prot. Lip. H.C.

Thursday 435 10 6 43

DÍA DEL

LIBRO

Sopa de fideos sin huevo

Cinta de lomo con queso

Fruta fresca de temporada

24 Viernes Kcal. Prot. Lip. H.C.

Friday 443 29 29 46

Arroz tres delicias (sin huevo)

Fried rice

Merluza en salsa de zanahoria

Hake with carrot sauce

Yogur

Yogurt

27 Lunes Kcal. Prot. Lip. H.C.

Monday 418 18 16 36

Crema de hortalizas ecológicas

Organic vegetables cream

Albóndigas de pollo en salsa

Chicken meatballs with sauce

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

28 Martes Kcal. Prot. Lip. H.C.

Tuesday 613 36 19 62

Judías pintas con arroz integral

Beans stew with brown rice

Cinta de lomo con ensalada

Pork loin with salad

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

29 Miércoles Kcal. Prot. Lip. H.C.

Wednesday 511 34 12 48

Macarrones sin huevo a la napolitana

Eggless macaroni alla napoletana

Merluza al limón con ensalada de lechuga

Hake in lemon sauce with lettuce salad

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

30 Jueves Kcal. Prot. Lip. H.C.

Thursday 420 19 15 36

Sopa de fideos sin huevo

Eggless noodle soup

Cocido completo

Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage

Fruta fresca de temporada

Fresh seasonal fruit

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i> Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i> Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de verduras (fideo sin huevo) <i>Vegetables soup</i> Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i> Salchichas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i> Yogur <i>Yogurt</i>
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i> Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i> Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i> Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
415 18 5 28	535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34
Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i> Filete de pavo <i>Turkey fillet</i> Yogur <i>Yogurt</i>	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Cinta de Sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i> Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i> Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
443 29 29 46	418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48
Arroz tres delicias (sin huevo) <i>Fried rice</i> Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i> Yogur <i>Yogurt</i>	DÍA DEL LIBRO Sopa de fideos sin huevo Cinta de lomo con queso Fruta fresca de temporada	Macarrones sin huevo a la napolitana <i>Eggless macaroni alla napoletana</i> Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i> Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
30 Jueves	07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves
Thursday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
420 19 15 36	612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21
Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i> Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i> Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i> Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de verduras (fideo sin huevo) <i>Vegetables soup</i> Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>	Macarrones sin huevo con tomate <i>Eggless macaroni with tomato sauce</i>
Merluza al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>	Salchichas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur <i>Yogurt</i>
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>	Pasta con salsa de tomate y queso <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i>	Sopa de fideos <i>Noodle soup</i>
Merluza en salsa verde (sin guisantes) <i>Hake in green sauce</i>	Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i>	Salmon al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>	Morcillo de ternera guisado <i>Veal stew</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
415 18 5 28	535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34
Judias verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>	Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i>	Crema de calabacín ecológico con quesito <i>Courgette cream with cheese</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>
Filete de pavo <i>Turkey fillet</i>	Cinta de Sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i>	Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>	Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>
Yogur <i>Yogurt</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
443 29 29 46	418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48
Arroz tres delicias (sin huevo) <i>Fried rice</i>	Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i>	Arroz rehogado con zanahoria <i>Rice stew with carrot</i>	Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>
Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>	Cinta de Sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i>	Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i>	Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>
Yogur <i>Yogurt</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
30 Jueves	07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves
Thursday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
420 19 15 36	612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21
Sopa de fideos <i>Noodle soup</i>	Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>
Morcillo de ternera guisado <i>Veal stew</i>	Merluza al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>

07 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	08 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	09 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	10 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	612	14	8	75	Wednesday	572	36	17	50	Thursday	510	55	14	21	Friday	491	28	13	29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>					Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>					Sopa de verduras (fideo sin huevo) <i>Vegetables soup</i>					Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>				
Merluza al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>					Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>					Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>					Salchichas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

13 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	14 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	15 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	16 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	17 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	496	42	20	39	Tuesday	504	25	11	59	Wednesday	528	38	20	67	Thursday	420	19	15	36	Friday	415	18	5	28
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>					Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>					Pasta integral con salsa de tomate <i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>					Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>					Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>				
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>					Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i>					Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>					Filete de pavo <i>Turkey fillet</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

20 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	21 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC	22 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	23 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	24 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	535	28	12	69	Tuesday	495	32	9	42	Wednesday	609	21	10	34	Thursday	435	10	6	43	Friday	443	29	29	46
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>					Crema de calabacín ecológico <i>Courgette cream</i>					Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>					DÍA DEL LIBRO					Arroz tres delicias (sin huevo) <i>Fried rice</i>				
Cinta de Sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i>					Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>					Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>					Sopa de fideos sin huevo					Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Cinta de lomo					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				
															Fruta fresca de temporada									

27 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	28 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	29 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	30 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	418	18	16	36	Tuesday	613	36	19	62	Wednesday	511	34	12	48	Thursday	420	19	15	36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>					Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>					Macarrones sin huevo a la napolitana <i>Eggless macaroni alla napoletana</i>					Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>				
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>					Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i>					Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	08 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	09 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	10 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	612	14	8	75	Wednesday	572	36	17	50	Thursday	510	55	14	21	Friday	491	28	13	29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>					Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>					Sopa de verduras (fideo sin huevo) <i>Vegetables soup</i>					Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>				
Merluza al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>					Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>					Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>					Salchichas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

13 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	14 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	15 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	16 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	17 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	496	42	20	39	Tuesday	504	25	11	59	Wednesday	528	38	20	67	Thursday	420	19	15	36	Friday	415	18	5	28
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>					Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>					Pasta integral con salsa de tomate <i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>					Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>					Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>				
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>					Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i>					Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>					Garbanzos guisados <i>Chickpeas stew</i>					Filete de pavo <i>Turkey fillet</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

20 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	21 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC	22 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	23 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	24 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	535	28	12	69	Tuesday	495	32	9	42	Wednesday	609	21	10	34	Thursday	435	10	6	43	Friday	443	29	29	46
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>					Crema de calabacín ecológico <i>Courgette cream</i>					Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>					DÍA DEL LIBRO					Arroz tres delicias (sin huevo) <i>Fried rice</i>				
Cinta de Sajonia con ensalada <i>Kassler with salad</i>					Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>					Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>					Sopa de fideos sin huevo					Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Cinta de lomo					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				
															Fruta fresca de temporada									

27 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	28 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	29 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	30 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	418	18	16	36	Tuesday	613	36	19	62	Wednesday	511	34	12	48	Thursday	420	19	15	36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>					Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>					Macarrones sin huevo a la napolitana <i>Eggless macaroni alla napoletana</i>					Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>				
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>					Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i>					Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>					Garbanzos guisados <i>Chickpeas stew</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	08 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	09 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	10 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	612	14	8	75	Wednesday	572	36	17	50	Thursday	510	55	14	21	Friday	491	28	13	29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>					Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>					Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>					Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>				
Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>					Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>					Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>					Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

13 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	14 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	15 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	16 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	17 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	496	42	20	39	Tuesday	504	25	11	59	Wednesday	528	38	20	67	Thursday	420	19	15	36	Friday	415	18	5	28
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>					Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>					Pasta integral con salsa de tomate <i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>					Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>					Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>				
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>					Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>					Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>					Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

20 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	21 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	22 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	23 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	24 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	535	28	12	69	Tuesday	495	32	9	42	Wednesday	609	21	10	34	Thursday	435	10	6	43	Friday	443	29	29	46
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>					Crema de calabacín ecológico <i>Courgette cream</i>					Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>					DÍA DEL LIBRO					Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>				
Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>					Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>					Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>					Sopa de letras					Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

27 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	28 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	29 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	30 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	418	18	16	36	Tuesday	613	36	19	62	Wednesday	511	34	12	48	Thursday	420	19	15	36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>					Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>					Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>					Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>				
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>					Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>					Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>
Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>	Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>

13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36	415 18 5 28
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>	Pasta integral con salsa de tomate <i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>	Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>	Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>	Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>

20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34	435 10 6 43	443 29 29 46
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>	Crema de calabacín ecológico <i>Courgette cream</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>	DÍA DEL LIBRO	Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>
Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>	Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>	Sopa de letras	Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Cinta de lomo	Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>
			Fruta fresca de temporada	

27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48	420 19 15 36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>	Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>	Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>	Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>	Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>	Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>

07 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	08 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	09 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	10 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	612	14	8	75	Wednesday	572	36	17	50	Thursday	510	55	14	21	Friday	491	28	13	29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>					Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>					Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>					Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>				
Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>					Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>					Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>					Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

13 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	14 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	15 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	16 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	17 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	496	42	20	39	Tuesday	504	25	11	59	Wednesday	528	38	20	67	Thursday	420	19	15	36	Friday	415	18	5	28
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>					Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>					Pasta integral con salsa de tomate <i>Wholemeal pasta with tomato sauce</i>					Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>					Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>				
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>					Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>					Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>					Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				

20 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	21 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	22 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	23 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	24 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	535	28	12	69	Tuesday	495	32	9	42	Wednesday	609	21	10	34	Thursday	435	10	6	43	Friday	443	29	29	46
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>					Crema de calabacín ecológico <i>Courgette cream</i>					Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>					DÍA DEL LIBRO					Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>				
Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>					Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>					Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>					Sopa de letras					Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Cinta de lomo					Yogur de soja <i>Soy yogurt</i>				
															Fruta fresca de temporada									

27 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	28 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	29 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	30 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	418	18	16	36	Tuesday	613	36	19	62	Wednesday	511	34	12	48	Thursday	420	19	15	36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>					Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>					Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>					Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>				
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>					Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>					Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de fideos sin huevo <i>Eggless noodle soup</i>	Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i>
Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>	Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur <i>Yogurt</i>
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>	Hervido de patata, calabacín y zanahoria <i>Steamed potato, courgette and carrot</i>	Pasta con salsa de tomate y queso <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i>	Sopa de fideos <i>Noodle soup</i>
Merluza en salsa verde (sin guisantes) <i>Hake in green sauce</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>	Morcillo de ternera guisado <i>Veal stew</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
415 18 5 28	535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34
Crema de patata y zanahoria <i>Carrot and potato creamy soup</i>	Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i>	Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i>	Hervido de patata, calabacín y zanahoria <i>Steamed potato, courgette and carrot</i>
Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>	Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>
Yogur <i>Yogurt</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
443 29 29 46	418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>	Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i>	Arroz rehogado con zanahoria <i>Rice stew with carrot</i>	Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>
Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>	Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>
Yogur <i>Yogurt</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
30 Jueves	07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves
Thursday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
420 19 15 36	612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21
DÍA DEL LIBRO	Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de fideos <i>Noodle soup</i>
Sopa de letras	Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Morcillo de ternera guisado <i>Veal stew</i>
Cinta de lomo con queso	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>			

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes																																
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>612</td> <td>14</td> <td>8</td> <td>75</td> </tr> </tbody> </table> <p>Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i></p> <p>Merluza al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	612	14	8	75	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>572</td> <td>36</td> <td>17</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table> <p>Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i></p> <p>Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	572	36	17	50	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>510</td> <td>55</td> <td>14</td> <td>21</td> </tr> </tbody> </table> <p>Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i></p> <p>Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	510	55	14	21	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>491</td> <td>28</td> <td>13</td> <td>29</td> </tr> </tbody> </table> <p>Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i></p> <p>Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i></p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	491	28	13	29
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
612	14	8	75																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
572	36	17	50																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
510	55	14	21																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
491	28	13	29																																
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves																																
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>496</td> <td>42</td> <td>20</td> <td>39</td> </tr> </tbody> </table> <p>Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i></p> <p>Merluza en salsa verde (sin guisantes) <i>Hake in green sauce</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	496	42	20	39	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>504</td> <td>25</td> <td>11</td> <td>59</td> </tr> </tbody> </table> <p>Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	504	25	11	59	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>528</td> <td>38</td> <td>20</td> <td>67</td> </tr> </tbody> </table> <p>Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i></p> <p>Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	528	38	20	67	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>420</td> <td>19</td> <td>15</td> <td>36</td> </tr> </tbody> </table> <p>Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i></p> <p>Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	420	19	15	36
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
496	42	20	39																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
504	25	11	59																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
528	38	20	67																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
420	19	15	36																																
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles																																
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>415</td> <td>18</td> <td>5</td> <td>28</td> </tr> </tbody> </table> <p>Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i></p> <p>Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i></p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	415	18	5	28	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>535</td> <td>28</td> <td>12</td> <td>69</td> </tr> </tbody> </table> <p>Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i></p> <p>Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	535	28	12	69	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>495</td> <td>32</td> <td>9</td> <td>42</td> </tr> </tbody> </table> <p>Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i></p> <p>Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	495	32	9	42	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>609</td> <td>21</td> <td>10</td> <td>34</td> </tr> </tbody> </table> <p>Hervido de patata, calabacín y zanahoria <i>Steamed potato, courgette and carrot</i></p> <p>Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	609	21	10	34
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
415	18	5	28																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
535	28	12	69																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
495	32	9	42																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
609	21	10	34																																
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles																																
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>443</td> <td>29</td> <td>29</td> <td>46</td> </tr> </tbody> </table> <p>Arroz tres delicias <i>Fried rice</i></p> <p>Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i></p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	443	29	29	46	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>418</td> <td>18</td> <td>16</td> <td>36</td> </tr> </tbody> </table> <p>Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i></p> <p>Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	418	18	16	36	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>613</td> <td>36</td> <td>19</td> <td>62</td> </tr> </tbody> </table> <p>Arroz rehogado con zanahoria <i>Rice stew with carrot</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	613	36	19	62	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>511</td> <td>34</td> <td>12</td> <td>48</td> </tr> </tbody> </table> <p>Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i></p> <p>Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	511	34	12	48
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
443	29	29	46																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
418	18	16	36																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
613	36	19	62																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
511	34	12	48																																
30 Jueves																																			
Thursday																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>420</td> <td>19</td> <td>15</td> <td>36</td> </tr> </tbody> </table> <p>Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i></p> <p>Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	420	19	15	36																											
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
420	19	15	36																																

07 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	08 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	09 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	10 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	612	14	8	75	Wednesday	572	36	17	50	Thursday	510	55	14	21	Friday	491	28	13	29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>					Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>					Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>					Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>				
Salchichas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i>					Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>					Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>					Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur <i>Yogurt</i>				

13 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	14 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	15 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	16 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	17 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	496	42	20	39	Tuesday	504	25	11	59	Wednesday	528	38	20	67	Thursday	420	19	15	36	Friday	415	18	5	28
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>					Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>					Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i>					Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>					Judias verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>				
Pollo en salsa <i>Chicken stew with sauce</i>					Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>					Nuggets de pollo con ensalada <i>Chicken nuggets with salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>					Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur <i>Yogurt</i>				

20 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	21 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC	22 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	23 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	24 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	535	28	12	69	Tuesday	495	32	9	42	Wednesday	609	21	10	34	Thursday	435	10	6	43	Friday	443	29	29	46
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>					Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i>					Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>					DÍA DEL LIBRO					Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>				
Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>					Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>					Filete ruso con ensalada <i>Burger fillet with salad</i>					Sopa de letras					Salchichas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur <i>Yogurt</i>				

27 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	28 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	29 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	30 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	418	18	16	36	Tuesday	613	36	19	62	Wednesday	511	34	12	48	Thursday	420	19	15	36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>					Judias pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>					Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>					Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>				
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>					Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>					Nuggets de pollo con ensalada de lechuga <i>Chicken nuggets with salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i> Salchichas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i> Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i> Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i> Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i> Yogur <i>Yogurt</i>
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i> Pollo en salsa <i>Chicken stew with sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i> Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i> Nuggets de pollo con ensalada <i>Chicken nuggets with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i> Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
415 18 5 28	535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34
Judias verdes rehogadas <i>Green beans stew</i> Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i> Yogur <i>Yogurt</i>	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i> Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i> Filete ruso con ensalada <i>Burger fillet with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
443 29 29 46	418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i> Salchichas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i> Yogur <i>Yogurt</i>	DÍA DEL LIBRO Sopa de letras Cinta de lomo con queso Fruta fresca de temporada	Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i> Nuggets de pollo con ensalada de lechuga <i>Chicken nuggets with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i> Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
30 Jueves	07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves
Thursday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
420 19 15 36	612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21
Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i> Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i> Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Judias pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i> Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i> Salchichas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>

07 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	08 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	09 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	10 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	612	14	8	75	Wednesday	572	36	17	50	Thursday	510	55	14	21	Friday	491	28	13	29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>					Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>					Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>					Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>				
Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>					Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>					Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>					Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur <i>Yogurt</i>				

13 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	14 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	15 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	16 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	17 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	496	42	20	39	Tuesday	504	25	11	59	Wednesday	528	38	20	67	Thursday	420	19	15	36	Friday	415	18	5	28
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>					Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>					Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i>					Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>					Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>				
Merluza en salsa verde (sin guisantes) <i>Hake in green sauce</i>					Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>					Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>					Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur <i>Yogurt</i>				

20 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	21 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	22 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	23 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	24 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	535	28	12	69	Tuesday	495	32	9	42	Wednesday	609	21	10	34	Thursday	435	10	6	43	Friday	443	29	29	46
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>					Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i>					Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>					DÍA DEL LIBRO					Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>				
Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>					Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>					Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>					Sopa de letras					Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur <i>Yogurt</i>				

27 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	28 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	29 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	30 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	418	18	16	36	Tuesday	613	36	19	62	Wednesday	511	34	12	48	Thursday	420	19	15	36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>					Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>					Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>					Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>				
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>					Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>					Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes																																
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>612</td> <td>14</td> <td>8</td> <td>75</td> </tr> </tbody> </table> <p>Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i></p> <p>Salchichas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	612	14	8	75	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>572</td> <td>36</td> <td>17</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table> <p>Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i></p> <p>Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	572	36	17	50	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>510</td> <td>55</td> <td>14</td> <td>21</td> </tr> </tbody> </table> <p>Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i></p> <p>Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	510	55	14	21	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>491</td> <td>28</td> <td>13</td> <td>29</td> </tr> </tbody> </table> <p>Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i></p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	491	28	13	29
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
612	14	8	75																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
572	36	17	50																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
510	55	14	21																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
491	28	13	29																																
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves																																
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>496</td> <td>42</td> <td>20</td> <td>39</td> </tr> </tbody> </table> <p>Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i></p> <p>Pollo en salsa <i>Chicken stew with sauce</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	496	42	20	39	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>504</td> <td>25</td> <td>11</td> <td>59</td> </tr> </tbody> </table> <p>Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i></p> <p>Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	504	25	11	59	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>528</td> <td>38</td> <td>20</td> <td>67</td> </tr> </tbody> </table> <p>Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i></p> <p>Nuggets de pollo con ensalada <i>Chicken nuggets with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	528	38	20	67	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>420</td> <td>19</td> <td>15</td> <td>36</td> </tr> </tbody> </table> <p>Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i></p> <p>Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	420	19	15	36
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
496	42	20	39																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
504	25	11	59																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
528	38	20	67																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
420	19	15	36																																
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles																																
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>415</td> <td>18</td> <td>5</td> <td>28</td> </tr> </tbody> </table> <p>Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i></p> <p>Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i></p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	415	18	5	28	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>535</td> <td>28</td> <td>12</td> <td>69</td> </tr> </tbody> </table> <p>Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i></p> <p>Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	535	28	12	69	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>495</td> <td>32</td> <td>9</td> <td>42</td> </tr> </tbody> </table> <p>Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i></p> <p>Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	495	32	9	42	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>609</td> <td>21</td> <td>10</td> <td>34</td> </tr> </tbody> </table> <p>Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i></p> <p>Filete ruso con ensalada <i>Burger fillet with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	609	21	10	34
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
415	18	5	28																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
535	28	12	69																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
495	32	9	42																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
609	21	10	34																																
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles																																
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>443</td> <td>29</td> <td>29</td> <td>46</td> </tr> </tbody> </table> <p>Arroz tres delicias <i>Fried rice</i></p> <p>Salchichas de pavo con ensalada <i>Turkey sausages with salad</i></p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	443	29	29	46	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>418</td> <td>18</td> <td>16</td> <td>36</td> </tr> </tbody> </table> <p>Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i></p> <p>Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	418	18	16	36	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>613</td> <td>36</td> <td>19</td> <td>62</td> </tr> </tbody> </table> <p>Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	613	36	19	62	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>511</td> <td>34</td> <td>12</td> <td>48</td> </tr> </tbody> </table> <p>Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i></p> <p>Nuggets de pollo con ensalada de lechuga <i>Chicken nuggets with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	511	34	12	48
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
443	29	29	46																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
418	18	16	36																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
613	36	19	62																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
511	34	12	48																																
30 Jueves																																			
Thursday																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal.</th> <th>Prot.</th> <th>Lip.</th> <th>H.C.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>420</td> <td>19</td> <td>15</td> <td>36</td> </tr> </tbody> </table> <p>Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i></p> <p>Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	420	19	15	36																											
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.																																
420	19	15	36																																

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
<p>Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i></p> <p>Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i></p> <p>Pavo guisado con patatas <i>Turkey stew with potatoes</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i></p> <p>Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i></p> <p>Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i></p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36
<p>Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i></p> <p>Merluza en salsa verde (sin guisantes) <i>Hake in green sauce</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i></p> <p>Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i></p> <p>Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Sopa de fideos <i>Noodle soup</i></p> <p>Garbanzos estofados con pollo y morcillo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken and veal</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
415 18 5 28	535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34
<p>Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i></p> <p>Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i></p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>	<p>Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i></p> <p>Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Crema de calabacín ecológico con quesito <i>Courgette cream with cheese</i></p> <p>Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i></p> <p>Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
443 29 29 46	418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48
<p>Arroz tres delicias <i>Fried rice</i></p> <p>Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i></p> <p>Yogur <i>Yogurt</i></p>	<p>DÍA DEL LIBRO</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Salchichas de pavo con queso</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i></p> <p>Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>	<p>Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i></p> <p>Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>
30 Jueves			
Thursday			
Kcal. Prot. Lip. H.C.			
420 19 15 36			
<p>Sopa de fideos <i>Noodle soup</i></p> <p>Garbanzos estofados con pollo y morcillo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken and veal</i></p> <p>Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i></p>			

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral rehogado con zanahoria <i>Sauteed brown rice with carrot</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>
Merluza al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Pollo al horno con ensalada sin tomate <i>Roast chicken with salad</i>	Tortilla francesa con atún y ensalada sin tomate <i>Omelette with tuna and salad</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur <i>Yogurt</i>
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>	Pasta integral con AOVE <i>Wholemeal pasta with olive oil</i>	Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>
Merluza en salsa verde (sin guisantes) <i>Hake in green sauce</i>	Tortilla de patatas con ensalada sin tomate <i>Spanish omelette with salad</i>	Salmón al horno con ensalada sin tomate <i>Roast salmon with salad</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
415 18 5 28	535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34
Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>	Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>
Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>	Tortilla de patatas con ensalada sin tomate <i>Spanish omelette with salad</i>	Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>	Merluza en salsa <i>Hake with sauce</i>
Yogur <i>Yogurt</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
443 29 29 46	418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>	Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>	Macarrones con AOVE <i>Macaroni with olive oil</i>
Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>	Tortilla de patatas con ensalada sin tomate <i>Spanish omelette with salad</i>	Tortilla francesa con ensalada sin tomate <i>Omelette with salad</i>	Merluza al limón con ensalada de lechuga sin tomate <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>
Yogur <i>Yogurt</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
30 Jueves	03 Viernes	04 Sábado	05 Domingo
Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
420 19 15 36	420 19 15 36	420 19 15 36	420 19 15 36
Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>	Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>	Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>	Sopa de cocido <i>"Cocido" soup</i>
Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, veal and sausage</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>

07 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	08 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	09 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	10 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	612	14	8	75	Wednesday	572	36	17	50	Thursday	510	55	14	21	Friday	491	28	13	29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>					Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>					Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>					Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>				
Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>					Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>					Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>					Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur <i>Yogurt</i>				

13 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	14 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	15 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	16 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	17 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	496	42	20	39	Tuesday	504	25	11	59	Wednesday	528	38	20	67	Thursday	420	19	15	36	Friday	415	18	5	28
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>					Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>					Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i>					Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i>					Crema de patata y zanahoria <i>Carrot and potatoe creamy soup</i>				
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>					Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>					Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>					Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Yogur <i>Yogurt</i>				

20 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	21 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC	22 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	23 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	24 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	535	28	12	69	Tuesday	495	32	9	42	Wednesday	609	21	10	34	Thursday	435	10	6	43	Friday	443	29	29	46
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>					Crema de calabacín ecológico con quesito <i>Courgette cream with cheese</i>					Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>					DÍA DEL LIBRO					Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>				
Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>					Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>					Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>					Sopa de letras					Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada					Yogur <i>Yogurt</i>				

27 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	28 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	29 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	30 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	418	18	16	36	Tuesday	613	36	19	62	Wednesday	511	34	12	48	Thursday	420	19	15	36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>					Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>					Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>					Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i>				
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>					Totilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>					Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>					Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>					Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i> Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i> Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i> Pollo al horno con ensalada sin tomate <i>Roast chicken with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i> Tortilla francesa con atún y ensalada sin tomate <i>Omelette with tuna and salad</i> Yogur <i>Yogurt</i>
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i> Tortilla de patatas con ensalada sin tomate <i>Spanish omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i> Salmón al horno con ensalada sin tomate <i>Roast salmon with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i> Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
415 18 5 28	535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34
Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i> Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i> Yogur <i>Yogurt</i>	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Tortilla de patatas con ensalada sin tomate <i>Spanish omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i> Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i> Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
443 29 29 46	418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i> Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i> Yogur <i>Yogurt</i>	Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i> Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i> Tortilla francesa con ensalada sin tomate <i>Omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i> Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
30 Jueves			
Thursday			
Kcal. Prot. Lip. H.C.			
420 19 15 36			
DÍA DEL LIBRO Sopa de letras Cinta de lomo con queso Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>			
Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i> Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>			

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>
Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>	Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur <i>Yogurt</i>
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>	Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i>	Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i>
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
415 18 5 28	535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34
Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>	Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>
Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>	Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>
Yogur <i>Yogurt</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
443 29 29 46	418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>	Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>	Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>	Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>
Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>	Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>	Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>	Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>
Yogur <i>Yogurt</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
30 Jueves	07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves
Thursday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
420 19 15 36	612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21
DÍA DEL LIBRO	Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>
Sopa de letras	Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>
Cinta de lomo con queso	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>
Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>	Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur <i>Yogurt</i>

13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36	415 18 5 28
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>	Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i>	Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i>	Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>	Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur <i>Yogurt</i>

20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34	435 10 6 43	443 29 29 46
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>	Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>	DÍA DEL LIBRO	Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>
Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>	Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>	Sopa de letras	Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Libritos de jamón y queso	Yogur <i>Yogurt</i>
			Fruta fresca de temporada	

27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48	420 19 15 36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>	Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>	Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>	Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i>
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>	Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>	Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i> Meluzo al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i> Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i> Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i> Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i> Yogur <i>Yogurt</i>
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i> Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i> Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i> Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
415 18 5 28	535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34
Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i> Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i> Yogur <i>Yogurt</i>	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i> Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i> Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
443 29 29 46	418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i> Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i> Yogur <i>Yogurt</i>	Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i> Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i> Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i> Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
30 Jueves			
Thursday			
Kcal. Prot. Lip. H.C.			
420 19 15 36			
Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i> Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>			

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>
Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>	Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur <i>Yogurt</i>

13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36	415 18 5 28
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>	Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i>	Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i>	Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>	Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur <i>Yogurt</i>

20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34	435 10 6 43	443 29 29 46
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>	Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>	DÍA DEL LIBRO	Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>
Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>	Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>	Sopa de letras	Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Cinta de lomo con queso	Yogur <i>Yogurt</i>
			Fruta fresca de temporada	

27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48	420 19 15 36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>	Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>	Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>	Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i>
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>	Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>	Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>
Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>	Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Yogur <i>Yogurt</i>
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>	Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i>	Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i>
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
415 18 5 28	535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34
Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>	Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>
Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>	Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>
Yogur <i>Yogurt</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
443 29 29 46	418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>	Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>	Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>
Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>	Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Tortilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>	Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>
Yogur <i>Yogurt</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
30 Jueves	07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves
Thursday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
420 19 15 36	612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21
DÍA DEL LIBRO	Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>	Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i>
Sopa de letras	Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>	Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>	Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>
Cinta de lomo con queso	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>			

07 Martes	08 Miércoles	09 Jueves	10 Viernes
Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
612 14 8 75	572 36 17 50	510 55 14 21	491 28 13 29
Arroz integral con salsa de tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i> Meluzá al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i> Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i> Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i> Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i> Yogur <i>Yogurt</i>
13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
496 42 20 39	504 25 11 59	528 38 20 67	420 19 15 36
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i> Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i> Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Pasta integral con salsa de tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i> Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i> Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
17 Viernes	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
415 18 5 28	535 28 12 69	495 32 9 42	609 21 10 34
Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i> Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i> Yogur <i>Yogurt</i>	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i> Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i> Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
24 Viernes	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles
Friday	Monday	Tuesday	Wednesday
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.
443 29 29 46	418 18 16 36	613 36 19 62	511 34 12 48
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i> Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i> Yogur <i>Yogurt</i>	DÍA DEL LIBRO Sopa de letras Cinta de lomo con queso Fruta fresca de temporada	Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i> Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>	Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i> Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>
30 Jueves			
Thursday			
Kcal. Prot. Lip. H.C.			
420 19 15 36			
Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i> Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i> Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>			