

04 Lunes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Monday 501 25 5 41

Crema de coliflor y zanahoria ecológica 
Organica carrot and cauliflower creamy soup

Cinta de sajonia con ensalada
Kassler with salad

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Arroz o pasta o pátata. Pescado o huevo

05 Martes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Tuesday 563 37 9 58

Lentejas a la Riojana
Lentils stew with sausage

Tortilla francesa con ensalada
Omelette with salad

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o carne

06 Miércoles Kcal. Prot. Lip. H.C.
Wednesday 440 32 22 39

Arroz tres delicias
Fried rice

Salmón en salsa de tomate
Salmon with tomato sauce

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Carne o huevo

07 Jueves Kcal. Prot. Lip. H.C.
Thursday 476 16 9 26

Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans

Pollo asado con ensalada
Roast chicken with salad

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Arroz o pasta o pátata. Pescado o huevo

08 Viernes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Friday 633 29 9 33

Pasta integral a la napolitana 
Wholemeal pasta alla napoletana

Merluza en salsa verde
Hake in green sauce

Yogurt
Yogurt

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Huevo

11 Lunes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Monday 444 18 21 34


Crema de calabacín ecológica 
Organic courgette cream

Huevos revueltos con chorizo
Scrambled eggs with sausage

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Arroz o pasta o pátata. Pescado o carne

12 Martes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Tuesday 579 35 23 33

Alubias guisadas ecológicas 
Organic beans stew

Lomo asado con ensalada
Roast pork loin with salad

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Huevo o pescado

13 Miércoles Kcal. Prot. Lip. H.C.
Wednesday 464 51 17 58

Arroz integral con salsa de tomate 
Brown rice with tomato sauce

Merluza al horno con ensalada de lechuga
Roast hake with lettuce salad

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Huevo o carne

14 Jueves Kcal. Prot. Lip. H.C.
Thursday 420 19 15 36

Sopa de Cocido
"Cocido soup"

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

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo

15 Viernes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Friday 599 29 21 34

Guisantes rehogados
Sauteed peas

Tortilla de patatas con ensalada
Spanish omelette with salad

Yogurt
Yogurt

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Pescado

18 Lunes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Monday 450 43 7 65

DÍA SIN GLUTEN 

Arroz a la milanesa

Pollo con tomate

Fruta fresca de temporada

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo

19 Martes Kcal. Prot. Lip. HC
Tuesday 464 15 14 48

Sopa de picadillo
"Picadillo" soup, noodle soup with minced chicken and egg

Bacalao rebozado con ensalada
Battered cod with salad

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Carne o huevo

20 Miércoles Kcal. Prot. Lip. H.C.
Wednesday 440 21 19 26

Crema de zanahoria
Carrot creamy soup

Magro guisado con verduras
Pork stew with vegetables

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Arroz o pasta o pátata. Pescado o huevo

21 Jueves Kcal. Prot. Lip. H.C.
Thursday 610 28 20 38

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables

Tortilla de patatas con ensalada
Spanish omelette with salad

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o carne

22 Viernes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Friday 460 59 5 19

Lacitos con salsa aurora
Pasta with tomato and bechamel sauce

Merluza al limón
Hake in lemon sauce

Yogurt
Yogurt

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Huevo

25 Lunes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Monday 468 18 15 56

Crema de hortalizas 
Vegetable cream

Albóndigas de ternera con arroz integral

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Arroz o pasta o pátata. Pescado o huevo

26 Martes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Tuesday 439 13 6 21

Alubias estofadas ecológicas 
Organic beans stew

Merluza a la riojana
Hake with tomato and pepper sauce

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Carne o huevo

27 Miércoles Kcal. Prot. Lip. H.C.
Wednesday 582 36 5 68

Ensalada de arroz
Rice salad

Pollo guisado con verduritas
Chicken stew with vegetables

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo

28 Jueves Kcal. Prot. Lip. H.C.
Thursday 420 19 15 36

Sopa de Cocido
"Cocido soup"

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

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo

29 Viernes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Friday 680 17 7 26

Pasta integral con salsa de tomate 
Wholemeal pasta with tomato sauce

Tortilla francesa con atún y ensalada
Omelette with tuna and salad

Yogurt
Yogurt

Recomendación de Cena:
Hortaliza/verdura cruda. Pescado