

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7 705 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO Y PIMENTON DULCE
GRILLED HAKE FILLET WITH GARLIC AND PAPRIKA
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

8 654 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 45 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE
FRUTA
FRUIT

9 599 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 8

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

10 705 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 9

ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
PORK TENDERLOIN IN APPLE SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

13 781 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 12

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
TRICOLOR PASTA SALAD
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

14 742 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

15 666 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 48 G.: 11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

16 603 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

17 610 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 16

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PORK HEAD IN SAUCE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
HELADO
ICE CREAM

20 531 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 46 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED BEEF BURGER WITH ONION
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

21 721 Kcal. P.: 28 HC.: 33 L.: 36 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

22 712 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 10

ESPIRALES A LA CARBONARA
PASTA SPIRALS CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

23 627 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 11

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

24 739 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DE MAR
OVEN-COOKED BREAM WITH TOMATO SAUCE WITH SEA POTATO
YOGUR
YOGHURT

27 603 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 12

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGER
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y JUDIA BROTE
LETTUCE, SWEETCORN, CUCUMBER AND MUNG BEANS SALAD
HELADO
ICE CREAM

28 775 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 7

JORNADA "OÍDO COCINA"
CREMA DE VERDURAS CON CRUJIENTE DE JAMÓN (ACELGA, CALABACÍN, PUERRO, ZANAHORIA)
VEGETABLE CREAM WITH CRISPY HAM (CHARD, COURGETTE, LEEK, CARROT)
PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN CORN FLAKES
CHICKEN BREAST BREADED IN CORN FLAKES
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

29 701 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

ESPAGUETIS AL PESTO
PASTA WITH PESTO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
VIZCAINA STYLE HAKE FILLET
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

30 720 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 44 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

