

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
	1	2	3	4
	<p>Patatas guisadas c/ verduras, cebolla y pimientos Merluza a la romana con quinoa 4 Fruta y pan 1</p> <p><i>Stewed potatoes w/vegetables, onion and peppers</i> <i>Roman style hake w/ quinoa</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>656 Kcal/ 30.7 Gr/ 29 Prot/ 62.7 HC</p>	<p>Judías verdes rehogadas con jamón Cinta de lomo a la plancha con arroz ecológico salteado Fruta y pan 1</p> <p><i>Sautéed green beans with ham</i> <i>Grilled sirloin steak with sautéed organic rice</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>586 Kcal/ 23 Gr/ 22.9 Prot/ 70.2 HC</p>	<p>Macarrones integrales gratinados 1-2 Pollo en pepitoria con huevo duro 1-3 Fruta y pan 1</p> <p><i>Gratinated brown pasta</i> <i>Chicken in Pepitoria sauce with boiled eggs</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>665 Kcal/ 26.1 Gr/ 22.3 Prot/ 81.1 HC</p>	<p>Lentejas estofadas c/ patata, zanahoria y pimiento 1t Tortilla de patata c/ ensalada de lechuga y maíz 3 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Stewed lentils with potato, carrot and bell peppers</i> <i>Potato omelette with lettuce and corn salad</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>702 Kcal/ 31.9 Gr/ 28.1 Prot/ 74.8 HC</p>
7	8	9	10	11
<p>Judías verdes rehogadas con jamón Cinta de lomo a la plancha con arroz ecológico salteado Fruta y pan 1</p> <p><i>Sautéed green beans with ham</i> <i>Grilled sirloin steak with sautéed organic rice</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>586 Kcal/ 23 Gr/ 22.9 Prot/ 70.2 HC</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Cocido completo con repollo Fruta y pan 1</p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i> <i>Complete stew with cabbage</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>715 Kcal/ 26.2 Gr/ 26 Prot/ 92.2 HC</p>	<p>Fideuá con gambas 1-4-5-6 Filete de merluza a la madrileña con ensalada de lechuga y remolacha 1-3-4 Fruta y pan 1</p> <p><i>Fideua with prawns</i> <i>Hake fillet madrileña style with lettuce and beet salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>726 Kcal/ 27.5 Gr/ 35.1 Prot/ 81.7 HC</p>	<p>Crema de verdura con zanahoria, puerro, acelgas y apio 10 Pollo asado c/ patata panadera Fruta y pan 1</p> <p><i>Cream of vegetable soup with carrots, leek, chard and celery</i> <i>Roast chicken w/ baked potato</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>620 Kcal/ 22.3 Gr/ 24.8 Prot/ 67.9 HC</p>	<p>Judías pintas estofadas con patata, pimiento y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 3 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Pinto beans stewed with potato, bell pepper and onion</i> <i>French omelette with lettuce and corn salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>565 Kcal/ 23.6 Gr/ 25.7 Prot/ 57.2 HC</p>
14	15	16	17	18
<p>Patatas guisadas a la toledana c/ pimientos y chorizo 2-8 Huevos cocidos en salsa cazadora y champiñón 3 Fruta y pan 1</p> <p><i>Potatoes stewed toledana style with peppers and chorizo sausage</i> <i>Eggs cooked in mushroom sauce with mushrooms</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>644 Kcal/ 24.3 Gr/ 18.2 Prot/ 84.3 HC</p>	<p>Tallarines integrales al ajillo 1 Filete de limanda con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta y pan 1</p> <p><i>Whole wheat tagliatelle with garlic</i> <i>Fillet of dab with lettuce and tomato salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>646 Kcal/ 24.7 Gr/ 25.3 Prot/ 80.4 HC</p>	<p>Garbanzos ecológicos guisados con cebolla y pimientos Salchichas de tofu al horno con ensalada de tomate natural y maíz 1-8 Fruta y pan 1</p> <p><i>Organic chickpeas stewed onions and peppers</i> <i>Baked tofu sausages natural tomato and corn salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>657 Kcal/ 28.8 Gr/ 31.1 Prot/ 74.6 HC</p>	<p>Arroz con sepia 4-5-6 Jamoncitos de pollo asados c/ boniato frito Fruta y pan 1</p> <p><i>Rice with cuttlefish</i> <i>Roasted chicken hams w/ fried sweet potato</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>699 Kcal/ 24.5 Gr/ 35.8 Prot/ 82.1 HC</p>	<p>Alubias blancas guisadas con pimiento Palometa al horno con ensalada de tomates y aceitunas 4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>White beans stewed with peppers and baked permit with tomato and olive salad</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>661 Kcal/ 34.3 Gr/ 26.1 Prot/ 60.9 HC</p>
21	22	23	24	25
<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate 1 Filetes de boquerón sin espina rebozado con ensalada 1-3- 4 Fruta y pan 1</p> <p><i>Whole wheat spaghetti with tomato sauce</i> <i>Breaded boneless anchovy fillets in batter with salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>645 Kcal/ 25.7 Gr/ 22.1 Prot/ 78.3 HC</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Cocido completo con carne, pollo y verdura Fruta y pan 1</p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i> <i>Complete stew with meat, chicken and vegetables</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>715 Kcal/ 26.2 Gr/ 26 Prot/ 92.2 HC</p>	<p>Repollo rehogado con bacon Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan 1</p> <p><i>Sautéed cabbage with bacon</i> <i>Grilled chicken fillet with lettuce and olive salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>652 Kcal/ 24.7 Gr/ 28.8 Prot/ 76.7 HC</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con patata, zanahoria y pimientos 1t Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 3 Fruta y pan 1</p> <p><i>Stewed organic lentils potatoes, carrots and peppers</i> <i>Zucchini omelette lettuce and tomato salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>688 Kcal/ 28.6 Gr/ 23.8 Prot/ 82.5 HC</p>	<p>Arroz tres delicias (guisantes, huevo y jamón) 3 Merluza a la romana frita con ensalada de lechuga y pepino 1-3-4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Three delights rice (peas, egg and ham)</i> <i>Fried hake with lettuce and cucumber salad</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>663 Kcal/ 25.4 Gr/ 33.2 Prot/ 71.9 HC</p>
28	29	30	31	
<p>Coditos integrales en salsa de tomate y chorizo 1-2-8 Salchichas de pavo con patata al horno 8 Fruta y pan 1</p> <p><i>Whole wheat elbow in tomato sauce chorizo</i> <i>Turkey sausages with baked potatoes</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>639 Kcal/ 25.3 Gr/ 28.1 Prot/ 87.9 HC</p>	<p>Judías blancas guisadas a la castellana 2-8 Calamares a la romana con champiñón 1-3-6 Fruta y pan 1</p> <p><i>White beans stewed in Castilian style</i> <i>Calamares a la romana with mushroom</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>631 Kcal/ 25.6 Gr/ 31.1 Prot/ 66.1 HC</p>	<p>Crema de calabacín y patata Albóndigas en salsa con patatas 8 Fruta y pan 1</p> <p><i>Cream of zucchini and potato soup</i> <i>Meatballs in sauce with diced potatoes</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>650 Kcal/ 37 Gr/ 21.6 Prot/ 56 HC</p>	<p>Paella con gambas y mejillones 4-5-6 Tortilla francesa con pimientos 3 Fruta y pan 1</p> <p><i>Paella with shrimps and mussels</i> <i>French omelette with peppers</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>667 Kcal/ 27.7 Gr/ 26.6 Prot/ 80.2 HC</p>	