



LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VALOR MEDIO POR CADA 100GRAMOS DE PLATO ELABORADO

1  
FESTIVO  
NOT SCHOOL

2  
PATATAS CON COSTILLAS  
POTATOES WITH MEAT  
ENSALADA CAMPERA  
MERLUZA A LA ROMANA Y LECHUGA  
FISH IN BUTTER & LETTUCE  
FRUTA EN ALMIBAR/FRUTA ECO  
Hid. 38,7 Prot. 21,7 Lip. 26,7 Kcal. 481

3  
LENTEJAS GUIADAS  
RICE WITH TOMATO  
ARROZ CON VERDURAS  
LOMO CON ENSALADA  
LOIN & SALAD  
FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT  
Hid. 71 Prot. 26 Lip. 43 Kcal. 775

6  
PASTA BOLOÑESA  
BOLOGNESE PASTA  
PASTA CARBONARA  
ALBONDIGAS EN SALSA Y LECHUGA  
MEATBALLS SAUCE&LETTUCE  
FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT  
Hid. 53,2 Prot. 27,6 Lip. 31,4 Kcal. 605

7  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
GREEN BEANS&VEGETABLES  
ALUBIAS VINAGRETA  
MERLUZA A LA ROMANA Y LECHUGA  
FISH IN BUTTER & LETTUCE  
FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT  
Hid. 57 Prot. 25,3 Lip. 29,9 Kcal. 598

8  
JUDIAS VERDES/GREEN BEANS  
MENESTRA DE VERDURA  
FILETE DE SAJONIA A LA PLANCHA  
Y ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA  
XAJONY&SALAD  
FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT  
Hid. 29,8 Prot. 23,5 Lip. 50,1 Kcal. 664

9  
JORNADA GASTRONOMICA  
DIA DE EUROPA  
SOPA DE FIDEO ECO  
PIZZA JAMON Y QUESO  
PATATAS FRITAS  
NATILLA CHOCOLATE/FRUTA ECO  
Hid. 62,3 Prot. 27,5 Lip. 19,5 Kcal. 535

10  
ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO  
RISSOTO DE CHAMPIÑON  
POLLO A LA PLANCHA Y  
LECHUGA  
FRUTA EN ALMIBAR/FRUTA ECO  
Hid. 76,4 Prot. 24,3 Lip. 42,3 Kcal. 783

13  
CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLES CREAM  
BUFFET DE ENSALADA  
FILETE DE LOMO A LA PLANCHA  
LOIN STEAK  
FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT  
Hid. 57 Prot. 22 Lip. 29,9 Kcal. 599

14  
PASTA BOLOÑESA O PESTO  
BOLOGNESE OR PESTO PASTA  
TORTILLA DE BACALAO  
Y CHAMPIÑONES  
COD OMELETTE&MUSHROOMS  
FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT  
Hid. 67,9 Prot. 19,9 Lip. 31,9 Kcal. 633

15  
COCIDO COMPLETO  
CON FIDEOS ECOLOGICOS  
(Sopa, Garbanzos,  
Carne,chorizo,morcilla...)  
CASTILIAN STEW  
FRUTA EN ALMIBAR/FRUTA ECO  
Hid. 31 Prot. 26 Lip. 29 Kcal. 489

16  
ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO  
PAELLA  
POLLO ASADO CON MANZANA  
ROASTED CHICKEN&APPLE  
YOGURT ECOLOGICO/FRUTA ECO  
Hid. 73,7 Prot. 29,1 Lip. 23,3 Kcal. 621

17  
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
LENTILS&CHORIZO  
GUISANTES CON JAMÓN  
LENGUADINA/LIMANDA Y LECHUGA  
FISH IN BUTTER&SALAD  
FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT  
Hid. 59,1 Prot. 27,2 Lip. 19,6 Kcal. 522

20  
CREMA DE CALABACIN  
CREAM OF ZUCCHINI  
COLIFLOR GRATINADA  
ALBONDIGAS CON TOMATE  
MEATBALLS TOMATO&VEGETABLES  
FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT  
Hid. 26,2 Prot. 20,5 Lip. 15,3 Kcal. 547

21  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
GREEN BEANS&VEGETABLES  
ALUBIAS VINAGRETA  
MERLUZA A LA ROMANA Y LECHUGA  
FISH IN BUTTER&LETTUCE  
YOGURT Y FRUTA ECO/YOGURT  
Hid. 48,4 Prot. 24,3 Lip. 39,1 Kcal. 643

22  
PATATAS RIOJANA  
POTATOES WITH CHORIZO  
BUFFET DE ENSALADA  
CARRILLERA IBERICA CON VERDURAS  
PORK WITH VEGETABLES  
FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT  
Hid. 51,6 Prot. 24 Lip. 26 Kcal. 536

23  
POTAJE DE GARBANZOS  
CHICKPEAS STEW  
HUMMUS DE GARBANZOS  
JAMON ASADO CON VERDURAS  
ROAST HAM&VEGETABLES  
FRUTA EN ALMIBAR/FRUTA ECO  
Hid. 42 Prot. 27 Lip. 25 Kcal. 501

24  
PASTA BOLOÑESA  
BOLOGNESE PASTA  
ENSALADA DE PASTA  
HAMBURGUESA A LA PLANCHA  
BURGER GRILL&LETTUCE  
ACTIMEL/FRUTA ECO  
Hid. 67,7 Prot. 38,2 Lip. 33,8 Kcal. 727

27  
JUDIAS VERDES CON PATATA  
GREEN BEANS& POTATOES  
BUFFET DE ENSALADA  
HAMBURGUESA CON QUESO  
BURGUER WITH CHEESE  
FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT  
Hid. 48 Prot. 36 Lip. 21 Kcal. 525

28  
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
LENTILS&CHORIZO  
GUISANTES CON JAMÓN  
LENGUADINA/LIMANDA Y LECHUGA  
FISH IN BUTTER&SALAD  
YOGURT Y FRUTA ECO/YOGURT  
Hid. 72 Prot. 83 Lip. 14 Kcal. 746

28  
PASTA BOLOÑESA  
BOLOGNESE PASTA  
PASTA CARBONARA  
ESCALOPE CON ENSALADA  
STEAK WITH SALAD  
FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT  
Hid. 51 Prot. 25 Lip. 22 Kcal. 502

30  
ARROZ A LA CUBANA  
ARROZ CON TOMATE/3 DELICIAS  
SALCHICHAS CON HUEVO  
Y PLATANO FRITO  
CUBAN STYLE RICE  
FRUTA EN ALMIBAR/FRUTA ECO  
Hid. 49 Prot. 26 Lip. 29 Kcal. 502

31  
JUDIAS VERDES  
GREENS BEANS  
BROCOLI AJOARRIERO  
MERLUZA A LA ROMANA Y LECHUGA  
FISH IN BUTTER&LETTUCE  
FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT  
Hid. 41 Prot. 27 Lip. 21 Kcal. 461