



01 lunes

- Crema de espinacas
- Queso rallado
- Filete ruso con champiñones
- Fruta

Prot: 27 g • Gras: 32 g • Hidr: 57 g • Kcal: 618

15 lunes

- Coditos con chorizo
- Filete de merluza al horno
- Verduritas
- Fruta

Prot: 27 g • Gras: 29 g • Hidr: 66 g • Kcal: 618

22 lunes

- Lentejas Pardinas
- Tortilla de patata
- Lechuga
- Fruta

Prot: 28 g • Gras: 23 g • Hidr: 60 g • Kcal: 616

29 lunes

- Judía verde con patatas
- Croquetas de bacalao
- Lechuga
- Fruta

Prot: 14 g • Gras: 39 g • Hidr: 79 g • Kcal: 625

02 martes

- Lentejas con arroz
- Filete de limanda rebozado
- Lechuga
- Fruta

Prot: 36 g • Gras: 33 g • Hidr: 66 g • Kcal: 625

09 martes

- Garbanzos viudos
- Filete de merluza estilo Orio con patata panadera
- Lechuga
- Yogur

Prot: 34 g • Gras: 26 g • Hidr: 78 g • Kcal: 688

16 martes

- Borraja con refrito
- Escalope
- Lechuga
- Fruta

Prot: 29 g • Gras: 35 g • Hidr: 55 g • Kcal: 637

23 martes

- Macarrones con tomate
- Paella de limanda rebozado
- Limón
- Fruta

Prot: 35 g • Gras: 31 g • Hidr: 100 g • Kcal: 719

30 martes

COMIDA CAMPESTRE

03 miércoles

- Judía verde con patatas
- Escalopin de cerdo a la naranja
- Lechuga y maíz
- Fruta

Prot: 28 g • Gras: 36 g • Hidr: 58 g • Kcal: 663

10 miércoles

- Acelga con refrito
- Lomo en salsa de verduras
- Fruta

Prot: 29 g • Gras: 29 g • Hidr: 64 g • Kcal: 626

17 miércoles

- Sopa de cocido con fideos ecológicos
- Guisado de pavo
- Lechuga
- Nautilos

Prot: 37 g • Gras: 24 g • Hidr: 64 g • Kcal: 617

24 miércoles

- Ensalada de colores
- Paella de pollo
- Yogur

Prot: 23 g • Gras: 22 g • Hidr: 97 g • Kcal: 654

31 miércoles

- Arroz con tomate
- Pollo al ajo
- Lechuga y maíz
- Fruta

Prot: 29 g • Gras: 25 g • Hidr: 107 g • Kcal: 739

04 jueves

- Espaguetis con tomate
- Filete de pollo en salsa
- Fruta

Prot: 39 g • Gras: 27 g • Hidr: 94 g • Kcal: 755

11 jueves

- Alubia blanca pocha
- San Marino
- Lechuga y zanahoria
- Fruta

Prot: 27 g • Gras: 31 g • Hidr: 86 g • Kcal: 721

18 jueves

- Alubia pinta
- Filete de sollo rebozado
- Lechuga
- Fruta

Prot: 44 g • Gras: 26 g • Hidr: 71 g • Kcal: 674

25 jueves

- Alubia blanca con pimiento y zanahoria
- Bacalao al ajoarriero
- Fruta

Prot: 38 g • Gras: 17 g • Hidr: 82 g • Kcal: 616

05 viernes

DÍA DE LA EXALTACIÓN DE LAS VERDURAS

12 viernes

- Arroz con maíz a la criolla
- Muslo de pollo asado al limón
- Lechuga
- Fruta

Prot: 29 g • Gras: 23 g • Hidr: 114 g • Kcal: 754

19 viernes

- Crema de zanahoria
- Salsichas al horno con tomate
- Fruta

Prot: 29 g • Gras: 30 g • Hidr: 74 g • Kcal: 634

26 viernes

- Crema de verduras
- Filete de ternera en salsa de piquillos
- Lechuga
- Fruta

Prot: 29 g • Gras: 35 g • Hidr: 71 g • Kcal: 701



01 monday

- Spinach Cream Soup
- Grated Cheese
- Russian Steak with Mushrooms
- Fruit

Prot: 27 g • Fat: 32 g • Carb: 57 g • Kcal: 618

15 monday

- Elbow Pasta with Chorizo
- Oven-Baked Hake Fillet with Vegetables
- Fruit

Prot: 27 g • Fat: 20 g • Carb: 66 g • Kcal: 618

22 monday

- Pardina Lentil Soup
- Spanish Omelette
- Lettuce
- Fruit

Prot: 25 g • Fat: 23 g • Carb: 60 g • Kcal: 616

29 monday

- Green Beans with Potatoes
- Cod Croquettes
- Lettuce
- Fruit

Prot: 14 g • Fat: 30 g • Carb: 79 g • Kcal: 625

02 tuesday

- Lentils with Rice
- Batter-Coated Dab Fillet
- Lettuce
- Fruit

Prot: 36 g • Fat: 33 g • Carb: 66 g • Kcal: 625

09 tuesday

- Simple Chickpeas
- Hake Fillet Orio Style with Potatoes
- Lettuce
- Yoghurt

Prot: 34 g • Fat: 26 g • Carb: 78 g • Kcal: 688

16 tuesday

- Borage with Sautéed
- Escalope
- Lettuce
- Fruit

Prot: 29 g • Fat: 35 g • Carb: 55 g • Kcal: 637

23 tuesday

- Macaroni with Tomato Sauce
- Batter-Coated Dab Fillet
- Lemon
- Fruit

Prot: 35 g • Fat: 31 g • Carb: 100 g • Kcal: 719

30 tuesday

COUNTRY MEAL

03 wednesday

- Green Beans with Potatoes
- Pork Loin in Orange Sauce
- Lettuce and Corn
- Fruit

Prot: 28 g • Fat: 36 g • Carb: 58 g • Kcal: 663

10 wednesday

- Swiss Chard with Sautéed
- Pork Loin in Vegetable Sauce
- Fruit

Prot: 29 g • Fat: 29 g • Carb: 64 g • Kcal: 626

17 wednesday

- Stew Soup with Organic Noodles
- Turkey Stew
- Lettuce
- Custard

Prot: 37 g • Fat: 24 g • Carb: 64 g • Kcal: 617

24 wednesday

- Colour Salad
- Chicken Paella
- Yoghurt

Prot: 23 g • Fat: 22 g • Carb: 97 g • Kcal: 654

31 wednesday

- Rice with Tomato Sauce
- Garlic Fried Chicken
- Lettuce and Corn
- Fruit

Prot: 29 g • Fat: 25 g • Carb: 107 g • Kcal: 739

04 thursday

- Spaghetti with Tomato Sauce
- Chicken Fillet in Sauce
- Fruit

Prot: 39 g • Fat: 27 g • Carb: 94 g • Kcal: 755

11 thursday

- White Beans Pocha Style
- San Marino
- Lettuce and Carrot
- Fruit

Prot: 27 g • Fat: 31 g • Carb: 86 g • Kcal: 721

18 thursday

- Red Beans
- Batter-Coated Plaice Fillet
- Lettuce
- Fruit

Prot: 44 g • Fat: 26 g • Carb: 71 g • Kcal: 674

25 thursday

- White Beans with Pepper and Carrot
- Ajoarriero Cod
- Fruit

Prot: 38 g • Fat: 17 g • Carb: 82 g • Kcal: 616

05 friday

DAY OF THE EXALTATION OF THE VEGETABLES

- Rice with Corn Creole Style
- Roast Chicken Leg with Lemon
- Lettuce
- Fruit

Prot: 29 g • Fat: 23 g • Carb: 114 g • Kcal: 754

12 friday

- Carrot Cream Soup
- Oven-Baked Sausages with Tomato Sauce
- Fruit

Prot: 29 g • Fat: 30 g • Carb: 74 g • Kcal: 634

19 friday

- Vegetable Cream Soup
- Veal Steak in Piquillo Pepper Sauce
- Lettuce
- Fruit

Prot: 29 g • Fat: 35 g • Carb: 71 g • Kcal: 701