



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
				Sopa de cocido Pollo asado al limón con patatas panaderas Fruta y pan Cocido soup Roasted lemon chicken with potatoes Fruit and bread	Kcal: 654 HC: 66 Prot: 29 Lip: 32
Crema de verduras Fogonero con tomate con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Fogonero fish with tomato with fried rice Fruit and bread	Coliflor con patatas Lomo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre Lácteo y pan Cauliflower with potatoes Loin baked with garden salad (lettuce, tomato and carrot) Dairy dessert and bread	Arroz con pollo Tortilla francesa con ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Fruta y pan Rice with chicken France omelette with dried fruit salad (lettuce, black olives, pipes) Fruit and bread	Alubias blancas estofadas Hamburguesa con patatas fritas Postre Lácteo y pan Stewed white beans Hamburguer with chips Dairy dessert and bread	Pasta con tomate y atún Chuleta a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato and tuna Grilled cutlet with spring salad (lettuce, tomato and corn) Fruit and bread	Kcal: 780 HC: 86 Prot: 32 Lip: 35
Crema de zanahoria Estofado de cerdo con salsa de tomate Fruta y pan Carrot cream Pork stew with sauce tomato Fruit and bread	Lentejas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Postre Lácteo y pan Lentils with vegetables Potatoes omelette with dried fruit salad (lettuce, black olives, pipes) Dairy dessert and bread	Judías verdes con refrito Pechuga de pollo empanada con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Green beans with fried sauce Chicken breast with garden salad (lettuce, tomato and carrot) Fruit and bread	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre Lácteo y pan Rice with tomato sauce Baked hake with spring salad (lettuce, tomato and corn) Dairy dessert and bread	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Cocido soup Cocido main course Fruit and bread	Kcal: 646 HC: 84 Prot: 36 Lip: 26
Patatas riojana Palometa con tomate con arroz salteado Fruta y pan Riojana style potatoes Palometa fish with tomato with fried rice Fruit and bread	Garbanzos con verduras Tortilla de atún con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre Lácteo y pan Chickpeas with vegetables Tuna omelette with spring salad (lettuce, tomato and corn) Dairy dessert and bread	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Courgette cream Meatballs with vegetables Fruit and bread	Pasta matriciana Varitas de merluza con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre Lácteo y pan Matriciana pasta Hake sticks with garden salad (lettuce, tomato and carrot) Dairy dessert and bread	Alubias blancas estofadas Pollo asado al limón con patatas panaderas Fruta y pan Stewed white beans Roasted lemon chicken with potatoes Fruit and bread	Kcal: 812 HC: 84 Prot: 35 Lip: 39
Judías verdes con tomate Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Green beans with tomato Stew veal with dice potatoes Fruit and bread	Arroz con costillas Bacalao a la romana Postre Lácteo y pan Rice and meat Baked Dairy dessert and bread	Sopa de ave Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan Soup bird Grilled burger with dice potatoes Fruit and bread	Pasta Napolitana Merluza con jamón y queso con ensalada de frutos (lechuga, oliva negra y pipas) Postre Lácteo y pan Napolitana pasta Hake with ham and cheese with dried fruit salad (lettuce, black olives, pipes) Dairy dessert and bread	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Lentils with vegetables Zucchini omelette with garden salad (lettuce, tomato and carrot) Fruit and bread	Kcal: 701 HC: 85 Prot: 33 Lip: 28