



1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETOS



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIOXÍDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES

LUNES

08

Lentejas caseras con zanahoria y pimiento. Lentil stew with carrots and peppers
Empanadillas de atún con ensalada mixta. Tuna patties with mixed salad (1-3-4-12)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

737 Kcal. / P: 20,8g / H: 85,3g
G: 30,4g / A.G.S.: 6,4g

15

Coditos al graten con tomate y queso. Gratin pasta with tomato and cheese (1-3-7)
Cazon a la gaditana con ensalada mixta. Breaded cazon with mixed salad (1-4-12)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

639 Kcal. / P: 24,8g / H: 80,2g
G: 22,3g / A.G.S.: 3,4g

22

Arroz con salsa de tomate y york Rice with tomato sauce and york. (6-7)
Lomos de abadejo romana con ensalada verde. Breaded pollock loins with green salad (1-3-4-12)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

788 Kcal. / P: 29,9g / H: 98,3g
G: 28,7g / A.G.S.: 4,6g

29

Lentejas guisadas con panceta, pimiento y zanahoria. Lentil stew with bacon, peppers and carrots
Tortilla española con ensalada mixta. Spanish omelette with mixed salad (3-12)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

790 Kcal. / P: 24,9g / H: 84,6g
G: 35,2g / A.G.S.: 5,7g

MARTES

09

Judías verdes rehogadas. Sauteed green beans
Pollo asado en su jugo con puré de patata. Roast chicken with mashed potatoes (7-12)
Natillas/ Custard / Pan y Agua / Bread and water (1-3-7)

696 Kcal. / P: 33,7g / H: 78,5g
G: 24,1g / A.G.S.: 6,6g

16

Crema de puerros. Leeks cream (7-12)
Ragut de ternera con champiñones, zanahorias y patatas cuadro. Veal ragout with mushrooms, carrots and potatoes (12)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

615 Kcal. / P: 27,4g / H: 69,8g
G: 22,7g / A.G.S.: 5,7g

23

Judías blancas estofadas con verduras. White beans stew with vegetables
Tortilla de jamón con ensalada mixta. Ham omelette with mixed salad (3-6-7-12)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

611 Kcal. / P: 23,5g / H: 66,4g
G: 23,9g / A.G.S.: 4,4g

30

Crema de acelgas, zanahorias y apio. Chard, carrots and celery cream (7-9-12)
Escalopines empanados con patatas. Breaded escalopines with potatoes (1-3)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

516 Kcal. / P: 18,1g / H: 58,3g
G: 21,7g / A.G.S.: 6,3g

MIÉRCOLES

10

Macarrones ecológicos con tomate, pimiento, cebolla y calabacín. Macarroni with tomato, peppers, onion and courgette (1-3)
Filete de merluza al limón con ensalada mixta. Lemon hake fillet with mixed salad (1-3-4-12)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

594 Kcal. / P: 22,5g / H: 78g
G: 19,2g / A.G.S.: 3g

17

Arroz a la zamorana con chorizo y pimientos. Zamora rice with sausage and peppers
Filete de limanda empanada con ensalada verde. Breaded limanda fillet with green salad (1-3-4-12)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

767 Kcal. / P: 30,5g / H: 100g
G: 25,5g / A.G.S.: 4,7g

24

Spaguettis a la carbonara. Carbonara spaguettis (1-3-6-7)
Merluza al horno con patatas panadera. Baked hake with potatoes (4)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

633 Kcal. / P: 24g / H: 89,6g
G: 18g / A.G.S.: 4,3g

31

Espirales napolitana. Napolitan spirals (1-3)
Filete de bacalao empanado con ensalada de lechuga y zanahoria. Breaded cod fillet with lettuce and carrots (1-3-4-12)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

778 Kcal. / P: 36g / H: 92,6g
G: 27,3g / A.G.S.: 5g

JUEVES

11

Paella valenciana. Paella
Huevos con salsa de tomate. Eggs with tomato sauce (3)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

586 Kcal. / P: 21,7g / H: 76,5g
G: 19,1g / A.G.S.: 4,1g

18

Sopa de picadillo. Picadillo soup (1-3)
Muslitos de pollo al ajillo con patatas. Garlic chicken drumsticks with lettuce and potatoes
Gelatina/Jelly / Pan y Agua/ Bread and water(1)

543 Kcal. / P: 46g / H: 37,5g
G: 21g / A.G.S.: 4,5g

25

Cocido madrileño completo. Chickpead stew (Sopa, garbanzos, repollo, carne, chorizo, morcilla y gallina)(soup, chickpeas, cabbage, meat, sausage, blood sausage and chicken (1-3)
Yogur/Yogurt / Pan y Agua/Bread and water (1-7)

624 Kcal. / P: 39,4g / H: 66,6g
G: 19,3g / A.G.S.: 7,4g

VIERNES

12

Sopa de cocido. Chickpeas soup (1-3)
Cocido madrileño completo. Chickpeas stew
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

604 Kcal. / P: 35,5g / H: 71g
G: 16,3g / A.G.S.: 5,5g

19

Judías pintas guisadas con verduras. Red beans stew with vegetables
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate. Courgette omelette with tomato salad (3-12)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

594 Kcal. / P: 24,4g / H: 65,5g
G: 22,3g / A.G.S.: 3,9g

26

Crema de zanahorias y calabaza con picastostes. Carrots and pumpkin cream with croutons (1-7-12)
Filetes rusos (carne mixta de cerdo y ternera) en salsa con guisantes, zanahorias y patatas cuadro. Ground beef steak in sauce with peas, carrots and potatoes (1-3)
Fruta/ Fruit / Pan y Agua / Bread and water (1)

689 Kcal. / P: 27,6g / H: 78,2g
G: 27g / A.G.S.: 8,9g