



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SESAMO



12. DIOXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

DIA FESTIVO

DIA FESTIVO

Macarrones ecológicos con tomate y chorizo Al. (1-3) Macarroni with tomato and sausage

Tortilla francesa con tiras de pavo y ensalada mixta Al. (3-6-7-12) French omelette with turkey strips and mixed salad
Yogur / Yogurt / Pan y Agua / Bread and water Al.

755 Kcal. / P: 35,9g / H: 73g
G: 34g / A.G.S.: 9,9g

Puchero de garbanzos con verduras
Chickpeas stew with vegetables

Ragut de pollo estofado con champiñones y zanahorias
Chicken ragout stew with mushrooms and carrots
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

624 Kcal. / P: 32,3g / H: 68,6g
G: 20,7g / A.G.S.: 3,8g

07

Coditos al graten Al. (1-3-7)
Gratin pasta

Filete de limanda pane con ensalada de lechuga y zanahoria Al. (1-3-4-12)
Breaded limanda fillet with lettuce and carrot salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

682 Kcal. / P: 27,6g / H: 82,2g
G: 25,1g / A.G.S.: 5g

08

Crema de verduras y hortalizas Al. (7-12)
Vegetables cream

Pollo asado en su jugo con puré de patatas Al. (7-12)
Roast chicken in its juice with mashed potatoes
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

612 Kcal. / P: 17g / H: 89g
G: 18,3g / A.G.S.: 3,5g

09

Alubias pintas guisadas con puerros y zanahorias
Red beans stew with leeks and carrots

Huevos revueltos con jamón y ensalada mixta Al. (3-6-7-12)
Scrambled eggs with ham and mixed salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

678 Kcal. / P: 33,9g / H: 65,1g
G: 25,8g / A.G.S.: 4,9g

10

Judías verdes con ajada
Green beans with ajada

Filetes rusos con patatas Al. (1-3) Ground beef steak with potatoes
Natillas / Custard / Pan y Agua / Bread and water

679 Kcal. / P: 31,1g / H: 62,8g
G: 32,1g / A.G.S.: 9,6g

11

Arroz tres delicias Al. (3-6-7)
Rice three delights

Merluza a la vizcaína con tomate, pimiento y cebolla Al. (4) Hake to vizcaína with tomato, peppers and onion
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

649 Kcal. / P: 27,9g / H: 84,7g
G: 20,4g / A.G.S.: 3,8g

14

Patatas a la riojana
Rioja potatoes

Tortilla de atún con ensalada mixta Al. (3-4-12)
Tuna omelette with mixed salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

705 Kcal. / P: 25,7g / H: 67g
G: 35,3g / A.G.S.: 7,6g

15

DIA FESTIVO

16

Canelones al gratén Al. (1-2-3-6-7-8-9-10-12-13)
Gratin cannelloni

Lomos de cazón a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Al. (1-4-12)
Breaded cazon loins with lettuce and carrots salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

685 Kcal. / P: 29,7g / H: 77,3g
G: 26,7g / A.G.S.: 6,5g

17

Puré de verduras frescas Al. (7-12) Fresh vegetables puré

Magro con tomate y arroz blanco
Lean with tomato and white rice
Gelatina / Jelly / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

667 Kcal. / P: 49,9g / H: 76,2g
G: 16,8g / A.G.S.: 5,8g

18

Cocido madrileño completo
Chickpeas stew

Sopa, garbanzos, carne, repollo, chorizo, tocino, morcilla y gallina. Al. (1-3)
Soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon, blood sausage and chicken
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

625 Kcal. / P: 35,3g / H: 76,9g
G: 16,3g / A.G.S.: 5,6g

21

Ensalada de pasta con jamón, queso, tomate y zanahoria Al. (1-3-6-7)

Pasta salad with ham, cheese, tomato and carrots
Lomos de pescadilla romana con ensalada de lechuga y maíz Al. (1-3-4-12)
Breaded whiting loins with lettuce and corn salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

655 Kcal. / P: 23,1g / H: 77,2g
G: 26,3g / A.G.S.: 4,1g

22

Alubias blancas estofadas con verduras
White beans stew with vegetables

Muslitos de pollo braseados con ensalada mixta Al. (12)
Braised chicken drumsticks
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

657 Kcal. / P: 32,3g / H: 62,9g
G: 25,3g / A.G.S.: 4,9g

23

Sopa de pescado Al. (1-2-3-4-13)
Fish soup

Albóndigas en salsa cazadora con patatas Al. (1-3) Meatballs in sauce with potatoes
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

643 Kcal. / P: 31,4g / H: 72,6g
G: 23,3g / A.G.S.: 6,5g

24

Paella valenciana
Paella

Filete de boquerón rebocado con ensalada de tomate y cebolla Al. (1-2-3-4-7-12-13)
Breaded anchovy fillet with tomato and onion salad

Helado / Ice cream / Pan y Agua / Bread and water
718 Kcal. / P: 34g / H: 76,9g
G: 29,5g / A.G.S.: 8,5g

25 DÍA SIN GLUTEN

Crema de zanahorias, acelgas y apio Al. (7-9-12)
Carrots, chard and celery cream

Huevos con pisto manchego y patatas Al. (3)
Eggs with vegetables with potatoes
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

614 Kcal. / P: 18,2g / H: 69,4g
G: 27,2g / A.G.S.: 6,9g

28

Lentejas guisadas con chorizo, pimiento y cebolla
Lentil stew with sausage, peppers and onion

Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Al. (1-3-4-12)
Tuna patties with lettuce and carrots salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

685 Kcal. / P: 20,5g / H: 74,1g
G: 30,3g / A.G.S.: 6,4g

29

Sopa de picadillo con fideos Al. (1-3)
Picadillo soup with noodles

Estofado de ternera a la jardinera con patatas dado
Beef stew with potatoes
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

649 Kcal. / P: 27,1g / H: 53,7g
G: 34,6g / A.G.S.: 7,6g

30

Brócoli rehogado con zanahorias
Sautedd broccoli with carrots

Escalope de pollo con ensalada mixta Al. (1-3-12)
Chicken escalope with mixed salad
Fruta / Fruit / Pan y Agua / Bread and water Al. (1)

633 Kcal. / P: 30,4g / H: 62,1g
G: 27,2g / A.G.S.: 5,4g

31

Arroz con costillas y pimientos
Rice with ribs and peppers

Filete de abadejo al limón con ensalada de lechuga, maíz y manzana Al. (1-3-4-12)
Lemon pollock fillet with lettuce, corn and apple salad
Natillas / Custard / Pan y Agua / Bread and water Al. (7)

817 Kcal. / P: 34,3g / H: 88,2g
G: 35,3g / A.G.S.: 9,1g