

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



DÍA 20 PRODUCTO ECOLÓGICO



09

**Espaguetis con tomate y atún** Al. (1-3-4)  
Spaguetis with tomato and tuna  
**Tortilla de jamón con ensalada mixta** Al. (3-6-12)  
Ham omelette with mixed salad  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 640 / P: 25,5g / H: 74,7g  
G: 24,8g / A.G.S.: 5g

10

**Arroz tres delicias** Al. (3-6)  
Rice three delights  
**Lomos de merluza a la gallega con cachelos** Al. (4)  
Galician hake loins with cachelos  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 637 / P: 26,7g / H: 92g  
G: 16,4g / A.G.S.: 3g

11

**Estofado de alubias blancas con panceta**  
White beans stew with bacon  
**Escalope de pollo con ensalada verde** Al. (1-3-12)  
Chicken escalope with green salad  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 714 / P: 43,3g / H: 63,7g  
G: 28,1g / A.G.S.: 7,1g

12

**Crema de calabacín** Al. (7-12)  
Courgette cream  
**Albóndigas en salsa cazadora con patatas** Al. (1-3-12)  
Meatballs in sauce with potatoes  
**Natillas / Custard / Pan y Agua** / Bread and water  
Kcal. 729 / P: 32,6g / H: 82,1g  
G: 28,1g / A.G.S.: 9,8g

13

**Cocido madrileño completo**  
Chickpeas stew  
**(Sopa, garbanzos, repollo, carne, chorizo y morcilla)** Al. (1-3)  
Soup, chickpeas, cabbage, meat, sausage and blood sausage  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 619 / P: 34,9g / H: 75g  
G: 16,5g / A.G.S.: 5,6g

16

**Arroz blanco con salsa de tomate y dados de york** Al. (6)  
Rice white with tomato sauce and diced york  
**Cazón a la gaditana con ensalada mixta** Al. (1-4-12)  
Breaded cazon with mixed salad  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 708 / P: 25g / H: 85,2g  
G: 28g / A.G.S.: 4,5g

17

**Lentejas guisadas con verduras**  
Lentil stew with vegetables  
**Tortilla española con ensalada de tomate** Al. (3-12)  
Spanish omelette with tomato salad  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 713 / P: 24,1g / H: 72,7g  
G: 32,7g / A.G.S.: 5,3g

18

**Sopa de ave con fideos** Al. (1-3)  
Chicken and noodles soup  
**Magro con jardinera de verduras y patata**  
Lean meat with vegetables and potatoes  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 608 / P: 31g / H: 73,9g  
G: 19g / A.G.S.: 4,4g

19

**Judías verdes rehogadas con patata**  
Sauteed green beans with potatoes  
**Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz** Al. (12)  
Braised chicken with lettuce and corn salad  
**Helado/ Ice cream / Pan y Agua** / Bread and water  
Kcal. 638 / P: 28,9g / H: 56g  
G: 29,5g / A.G.S.: 6,9g

20

**Macarrones ecológicos al gratén** Al. (1-3-7)  
Gratin macaroni  
**Filete de abadejo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria** Al. (1-3-4-12)  
Lemon pollock fillet with lettuce and carrots salad  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 715 / P: 32g / H: 82,2g  
G: 26,8g / A.G.S.: 5,3g

23

**Brócoli con ajada**  
Broccoli with ajada  
**Cinta de lomo braseada con puré de patata** Al. (7-12)  
Braised tape of loin with mashed potatoes  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 649 / P: 40g / H: 70g  
G: 21g / A.G.S.: 5,4g

24

**Paella con verduras**  
Paella with vegetables  
**Lomitos de boquerón en tempura con ensalada mixta** Al. (1-2-3-4-7-12-13)  
Breaded Anchovy loins with mixed salad  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 758 / P: 32,4g / H: 91g  
G: 27,8g / A.G.S.: 5,2g

25

**Espirales carbonara** Al. (1-3-6-7)  
Carbonara spirals  
**Huevos con pisto manchego** Al. (3)  
Eggs with vegetables  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 692 / P: 22,1g / H: 93,9g  
G: 23,3g / A.G.S.: 5,9g

26

**Crema de puerros** Al. (7-12)  
Leeks cream  
**Filetes rusos con patatas** Al. (1-3-12)  
Ground beef steak with potatoes  
**Yogur/ Yogurt / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1-7)  
Kcal. 739 / P: 30,5g / H: 71,4g  
G: 35g / A.G.S.: 9,4g

27

**Patatas riojanas**  
Rioja stew potatoes  
**Merluza al horno con papillote de verduras** Al. (4)  
Baked hake with vegetables  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 627 / P: 29,5g / H: 55,3g  
G: 30,2g / A.G.S.: 8,5g

30

**Lentejas estofadas con chorizo**  
Lentil stew with sausage  
**Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahorias** Al. (3-4-12)  
Tuna omelette with lettuce and carrots salad  
**Fruta / Fruit / Pan y Agua** / Bread and water Al. (1)  
Kcal. 678 / P: 30,3g / H: 58,5g  
G: 32,9g / A.G.S.: 7,8g



ALÉRGICOS

- 1. GLUTEN
- 2. CRUSTÁCEOS
- 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. ALTRAMUCES