

## Lunes

5 Coliflor a la Gallega  
Sautéed Cauliflower  
Lomo Fresco Asado  
Fresh Roasted Loin  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 557 Lip: 21,06 Prot: 35,20 HC: 57,70**

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo



19 Arroz Cinco Delicias  
Rice with Ham, Prawn, Carrot and Peas  
Daditos de Bacalao  
Diced Cod  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Lettuce and Onion Salad  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 670 Lip: 31,49 Prot: 19,00 HC: 76,14**

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

26 Lentejas Estofadas con Chorizo  
Stewed Lentils with Sausage  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 635 Lip: 24,59 Prot: 30,08 HC: 75,79**

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

## Martes

6 Judías Pintas Estofadas  
Stewed Beans  
Tortilla de Patata  
Potato Omelette  
Zanahorias al Ajillo.  
Garlic Carrot  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 669 Lip: 25,36 Prot: 26,98 HC: 86,24**

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

13 Lentejas Estofadas  
Stewed Lentils  
Escalope de Merluza  
Breaded Hake  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 671 Lip: 18,40 Prot: 28,80 HC: 100,12**

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

20 Judías Blancas con Chorizo  
Stewed Beans with Sausage  
Tortilla de Patata con Calabacín  
Potato Omelette with Zucchini  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 692 Lip: 27,77 Prot: 30,33 HC: 83,44**

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

27 Arroz con Tomate  
Rice with Tomato Sauce  
Merluza en Salsa Verde  
Hake in Green Sauce  
Guisantes Rehogados  
Sautéed Green Peas  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 613 Lip: 18,20 Prot: 25,95 HC: 88,78**

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Miércoles

7 Arroz con Magro  
Rice with Lean Pork  
Bacalao al Horno  
Baked Cod  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 629 Lip: 16,53 Prot: 37,42 HC: 85,26**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

14 Judías Verdes con Tomate  
Green Beans with Tomato Sauce  
Pollo Asado  
Roasted Chicken  
Patatas Dado  
Diced Potatoes  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 608 Lip: 23,08 Prot: 39,59 HC: 60,80**

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

21 Menestra Rehogada  
Mixed Vegetables  
Albóndigas a la Jardinera  
Veal with Vegetables  
Arroz Pilaf  
Rice  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 593 Lip: 18,57 Prot: 23,95 HC: 80,16**

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

28 Sopa de Picadillo  
Noodle Soup with Meat  
Rotti de Pavo al Horno  
Turkey Rotti  
Patatas Dado  
Diced Potatoes  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 598 Lip: 22,84 Prot: 28,25 HC: 67,44**

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Jueves

1 Patatas a la Riojana  
Stewed Potatoes with Sausage  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Lettuce and Onion Salad  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 598 Lip: 26,42 Prot: 23,09 HC: 68,96**

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

8 Sopa de Cocido  
Cocido Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo Rehogado  
Sautéed Cabbage  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 719 Lip: 22,30 Prot: 35,43 HC: 92,75**

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

15 Pasta con Verduras  
Pasta with Vegetables  
Dados de Salmón  
Floured Salmon  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 750 Lip: 29,63 Prot: 31,54 HC: 90,37**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

22 Pasta Napolitana  
Pasta with Tomato Sauce  
Palometa en Salsa  
Baked Pomfret  
Pimientos Asados  
Roasted Pepper  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 629 Lip: 21,04 Prot: 29,41 HC: 80,22**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

29 Garbanzos Estofados  
Stewed Chickpeas  
Croquetas de Bacalao  
Cod Croquettes  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 688 Lip: 24,31 Prot: 21,76 HC: 96,87**

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Viernes

2 Crema de Zanahoria  
Carrot Cream  
Salchichas de Pavo con Tomate  
Turkey Sausages with Tomato Sauce  
Arroz Pilaf  
Rice  
Pan  
Bread and Water  
Yogur  
Yogurt  
**Kcal: 692 Lip: 30,95 Prot: 23,31 HC: 82,11**

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9 Pasta al Gratén  
Gratin Pasta  
Caballa en Aceite  
Mackerel in oil  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan  
Bread and Water  
Yogur  
Yogurt  
**Kcal: 655 Lip: 26,96 Prot: 37,00 HC: 64,34**

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Garbanzos Encebollados  
Chickpeas with Onion  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Champiñón al Ajillo  
Garlic Mushrooms  
Pan  
Bread and Water  
Yogur  
Yogurt  
**Kcal: 614 Lip: 28,42 Prot: 29,17 HC: 62,33**

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

23 Sopa de Cocido  
Cocido Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo Rehogado  
Sautéed Cabbage  
Pan  
Bread and Water  
Yogur  
Yogurt  
**Kcal: 720 Lip: 25,75 Prot: 38,46 HC: 82,19**

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30 Crema de Calabaza  
Pumpkin Cream  
Filetes Rusos con Tomate  
Salisbury Steak with Tomato Sauce  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan  
Bread and Water  
Yogur  
Yogurt  
**Kcal: 654 Lip: 29,41 Prot: 27,07 HC: 56,71**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

mediterránea