



LUNES
MONDAY

2 **DIA FESTIVO**

9 **FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA**

16 **FIDEUA DE VERDURAS**
SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE Y ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Vegetable fideua
Turkey sausage with tomato and salad
Fruit and bread*
H.C.(G) 89,3 PROT.(G) 27 LIP.(G) 19,9 E(KCAL) 660
Cena: palometa a la plancha con calabacin

23 **JUDIAS VERDES REHOGADAS**
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Green beans with garlic
Fried chicken with salad
Fruit and bread*
H.C.(G) 57,8 PROT.(G) 19,6 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 619
Cena: salmón a la plancha con verduras

30 **GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS**
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Stewed chicked peas
Omelette with lettuce
Fruit and bread*
H.C.(G) 64 PROT.(G) 30,2 LIP.(G) 29,2 E(KCAL) 666
Cena: wok de verduras con pollo

MARTES
TUESDAY

3 **MENESTRA DE VERDURAS**
ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
*Vegetable stew
Meatballs in sauce with potatoes
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 58,2 PROT.(G) 24,2 LIP.(G) 43,7 E(KCAL) 739
Cena: salmón al papillote con verduras

10 **GARBANZOS GUIADOS**
MERLUZA EN SALSA DE NARANJA CON ZANAHORIA BABY
POSTRE LACTEO Y PAN
*Chickpeas
Hake in orange sauce with baby carrot
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 70,6 PROT.(G) 45,4 LIP.(G) 20 E(KCAL) 674
Cena: crema de verduras/pavo a la plancha

17 **JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS**
RODAJA DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
*Stewed white beans
Fish with salad
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 61,8 PROT.(G) 40,9 LIP.(G) 31,7 E(KCAL) 723
Cena: albóndigas en salsa con patatas

24 **LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS**
TORTILLA DE PATATAS CON CALABACIN EN TEMPURA
POSTRE LACTEO Y PAN
*Lentils with vegetables
Spanish omelette with zucchini in tempura
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 33,4 LIP.(G) 43,1 E(KCAL) 852
Cena: calabacin relleno de carne

MIERCOLES
WEDNESDAY

LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Organic lentils with vegetable
Spanish omelette with salad
Fruit and bread*
H.C.(G) 74,5 PROT.(G) 29,9 LIP.(G) 37,2 E(KCAL) 795
Cena: ternera en salsa

11 **SOPA DE ESTRELLAS**
FILETE DE POLLO AL HORNO CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Stars soup
Baked chicken with frenchfries
Fruit and bread*
H.C.(G) 73,9 PROT.(G) 31 LIP.(G) 19,9 E(KCAL) 613
Cena: merluza a la plancha con ensalada

18 **DIA HINDU**
ARROZ Y POLLO AL ESTILO HINDU
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Chicken Rice hindu style
Fruit and bread*
H.C.(G) 98,1 PROT.(G) 39,8 LIP.(G) 18,6 E(KCAL) 729
Cena: pisto con huevo

MACARRONES REHOGADOS CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MENIER CON ZANAHORIA BABY
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Pasta with vegetables
Hake in sauce with carrot baby
Fruit and bread*
H.C.(G) 88,9 PROT.(G) 36,5 LIP.(G) 14,6 E(KCAL) 663
Cena: pollo en salsa con patatas

JUEVES
THURSDAY

5 **ESPIRALES CON TOMATE Y BACON**
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Tomato and bacon pasta
Hakein green sauce with peas
Fruit and bread*
H.C.(G) 85 PROT.(G) 34,3 LIP.(G) 24,5 E(KCAL) 715
Cena: pollo a la plancha con calabacin

12 **ARROZ A LA MILANESA**
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Milanese rice
Omelette with salad
Fruit and bread*
H.C.(G) 76,9 PROT.(G) 24 LIP.(G) 32,8 E(KCAL) 709
Cena: wok de ternera

19 **CREMA DE ESPINACAS**
TERNERA ASADA EN SALSA CON PATATAS AL VAPOR
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Spinach cream
Beef in sauce with steamed potatoes
Fruit and bread*
H.C.(G) 66,6 PROT.(G) 43,2 LIP.(G) 25,8 E(KCAL) 711
Cena: lubina a la plancha con ensalada

26 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**
COCIDO COMPLETO (garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
*Cocido soup
Chickpeas, meat, chorizo
Fruit and bread*
H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708
Cena: dorada a la plancha con champiñón

VIERNES
FRIDAY

6 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**
COCIDO COMPLETO (garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
POSTRE LACTEO Y PAN
*Cocido soup
Chickpeas, meat, chorizo
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 71,1 PROT.(G) 37,7 LIP.(G) 33,3 E(KCAL) 708
Cena: bacalao con tomate

13 **PURÉ DE VERDURAS DE LA HUERTA**
BACALAO EN TEMPURA CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
*Vegetables soup
Cod with salad
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 71,1 PROT.(G) 28,3 LIP.(G) 36,2 E(KCAL) 752
Cena: bacalao con tomate

20 **MODITOS CON TOMATE**
BACALAO EN SALSA DE PIMIENTOS
POSTRE LACTEO Y PAN
*Tomato pasta
Cod in pepper sauce
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 82,4 PROT.(G) 39,8 LIP.(G) 19,4 E(KCAL) 682
Cena: ragu de pavo en salsa

27 **PAELLA HORTELANA**
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN
*Vegetables and chicken paella
Pomfret in tomato sauce with pepper
Dairy dessert and bread*
H.C.(G) 84,2 PROT.(G) 35,2 LIP.(G) 20,5 E(KCAL) 672
Cena: crema de calabaza/craquetas de jamón

