


ALÉRGENOS


1. GLUTEN



2. CRUSTÁCEOS



3. HUEVOS



4. PESCADO



5. CACAHUETES



6. SOJA



7. LÁCTEOS



8. FRUTOS DE CÁSCARA



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SÉSAMO



12. DIÓXIDO DE AZUFRE, SULFITOS



13. ALTRAMUCES



14. MOLUSCOS

LUNES

2

Crema de zanahorias (eco) (12) - Cream of carrot soup
Magro Stroganoff con verduras y arroz integral - Pork stew
Pan (1) - Bread
Mandarina - Mandarin

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
613,33	28,87	76,88	20,94	4,88

9

Patatas guisadas con verduras - Potato casserole with vegetables
Limanda rebozada (3, 4) - Breaded fish
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan (1) - Bread
Plátano - Banana

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
650,33	27,70	81,21	24,14	3,44

16

Crema de calabacín con queso y picatostes (1, 7) - Cream of zucchini & cheese soup
Albóndigas de ternera con verduras y patatas dado (19) - Meatballs with vegetables & potatoes
Pan (1) - Bread
Naranja - Orange

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
668,78	18,09	62,71	37,51	9,45

23

Menestra de verduras con jamón y huevo cocido (3, 6, 19) - Vegetable stew with ham
Lomo asado en salsa de zanahoria - Pork with sauce
con patatas Rostie - with potatoes
Pan (1) - Bread
Pera - Pear

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
695,96	33,85	70,92	31,14	6,48

MARTES

3

Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup
Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) - Chickpea, meat and vegetables
Pan (1) - Bread
Petit Suisse (7) -

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
679,85	44,16	80,56	20,11	6,89

10

- JORNADA AMERICANA -
Mac and Cheese (1, 3, 7) - Pasta with tomato sauce & cheese
Brooklyn Burger with Potato Wedges (1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 19) - Beef burger
Chocolate Brownie (1, 3, 7, 8, 12) -

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
967,95	35,62	111,26	29,03	13,03

17

Lentejas guisadas con calabaza y setas (1, 19) - Lentil stew with vegetables
Huevos Villaroy (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14) - Stuffed eggs
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Pera - Pear

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
726,24	20,11	74,38	17,13	2,63

24

Judías pintas con verduras (19) - Red bean stew with vegetables
Tortilla de atún (3, 4) - Tuna omelette
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan (1) - Bread
Naranja - Orange

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
607,58	29,64	61,41	27,93	4,67

MIÉRCOLES

4

Coditos a la carbonara (1, 3, 6, 7) - Carbonara pasta
Salmón al horno (4) - Baked salmon
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Manzana - Apple

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
689,27	34,20	75,29	27,93	6,30

11

Arroz con tomate - Rice with tomato
Tortilla de patata y calabacín (3) - Potato and zucchini omelette
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Mandarina - Mandarin

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
659,36	17,87	86,08	28,06	4,41

18

Espirales integrales gratinados (1, 3, 7) - Pasta with tomato & cheese
Abadejo al horno (4) - Baked fish
con zanahorias baby - with carrots
Pan (1) - Bread
Natillas con galleta (1, 7) - Vanilla cream

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
664,42	34,33	75,75	24,90	6,95

25

Arroz tres delicias (jamón, huevo y guisantes) (3, 6, 19) - Fried rice
Merluza al horno (4) - Baked hake fish
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Yogur (7) - Yoghurt

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
658,17	33,91	80,69	22,36	4,79

JUEVES

5

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (19) - White bean's stew
Tortilla de jamón cocido (3, 6) - Ham omelette
lechuga y tomate (12) - Lettuce & tomato
Pan (1) - Bread
Pera - Pear

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
614,05	29,39	59,59	29,96	6,44

12

Crema de calabaza (eco) - Cream of pumpkin soup
Jamoncitos de pollo asados - Grilled chicken fillet
con patatas fritas - with potatoes
Pan (1) - Bread
Manzana - Apple

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
615,35	25,90	73,53	24,19	3,63

19

Sopa de cocido (1, 3) - Meat and pasta soup
Cocido completo: garbanzos (eco), morcillo, chorizo, pollo y panceta (19) - Chickpea, meat and vegetables
Pan (1) - Bread
Mandarina - Mandarin

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
623,15	38,86	76,16	17,89	5,39

26

Espaguetis con tomate (1, 3) - Pasta with tomato
Guiso de pavo con verduras y cuscús (1, 6, 10) - Turkey stew with vegetables
Pan (1) - Bread
Manzana - Apple

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
742,96	37,89	99,82	21,17	3,57

VIERNES

6

Arroz caldoso con verduras y pollo (19) - Rice with chicken
Rabas de calamar (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 14) - Breaded squid
lechuga y zanahoria (12) - lettuce&carrot
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Naranja - Orange

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
630,69	24,45	75,03	25,24	3,20

13

Lentejas guisadas con verduras (1, 19) - Lentil stew
Merluza en salsa verde (1, 4, 19) - Hake fish in parsley sauce
con ensalada (12) - with salad
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Pera - Pear

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
674,13	39,99	79,98	21,21	2,94

20

Arroz con verduras - Rice with vegetables
Palometa en salsa de cebolla (4) - Fish in sauce
con lechuga y maíz - lettuce & corn
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Manzana - Apple

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
648,07	29,35	83,99	21,64	2,85

27

Crema de verduras (eco) - Cream of vegetable soup
Lentejas guisadas con verduras y arroz (1, 19) - Lentil stew
Pan integral (1) - Wholemeal bread
Plátano - Banana

KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
700,26	25,66	125,80	10,43	1,64