

LUNES/Monday



Martes/TUESDAY



Miércoles/Wednesday



JUEVES/THURSDAY



1

Viernes/Friday



4

5

11

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables

Tortilla española con dados de calabacín Omelett & zucchini 3
Fruta Fruit
Pan Bread 1

18

Salteado de verduras Sauteed vegetables

Cinta de lomo a la gallega Pork loin & potatoes
Fruta Fruit
Pan Bread 1

25

Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lentil stew with vegetables
Croquetas caseras y empanadillas atún con zanahoria croquettes and patties 1-2T-3-4-5T-6T-8T-10T-11T
Fruta Fruit
Pan Bread 1

12

Macarrones ecológicos con tomate Gratin pasta with cheese 1-3T-8T-11T

Albóndigas de merluza en salsa marinera Fish meatballs in sauce 1-2-3-4-6
Fruta Fruit
Pan Bread 1

19

Coditos a la boloñesa Bolognese pasta 1-3T-8T-11T

Merluza con perejil y ajo con lechuga y maíz Hake fillet & salad 4
Fruta Fruit
Pan Bread 1

26

Puré de calabaza y espinacas Cream of vegetables
Estofado de pavo con patatas Turkey stew & potatoes

Fruta Fruit
Pan Bread 1

6

678 Kcal 34,95 Gr 22,17Prot 50,33 HC

Pasta con tomate Pasta with tomato 1-3T-8T-11T
Contramuslo de pollo asado con lechuga baked chicken & lettuce
Fruta Fruit
Pan Bread 1

13

694 Kcal 28,61 Gr 32,54Prot 26,31 HC

Judías verdes rehogadas Green Beans

Filete de pollo empanado con patatas Chicken fillet & potatoes 1-8-11
Fruta Fruit
Pan Bread 1

20

684 Kcal 16,03 Gr 12,17Prot 48,05 HC

Alubias blancas estofadas con verduras stewed white beans
Tortilla de calabacín con zanahoria Omelett & lettuce and carrot 3
Fruta Fruit
Pan Bread 1

27

695 Kcal 27,15 Gr 20,06Prot 65,89 HC

Sopa de cocido con fideos ecológicos Soup 1-3T-8T-11T
Cocido de garbanzos,chorizo,pollo y verdura Stewed

Fruta Fruit
Pan Bread 1

7

606 Kcal 21,24Gr 12,01 Prot 40,12 HC

Menestra de verduras rehogada Sauteed vegetables
Lacón al horno con cachelos Lacon fillet
Fruta Fruit
Pan Bread 1

14

603 Kcal 23,88Gr 21,41 Prot 52,35 HC

Arroz salteado con verduras y pavo Rice with turkey and vegetables 8

Filete de bacalao al horno con lechuga cod fillet & salad 4
Fruta Fruit
Pan Bread 1

21

600 Kcal 25,46Gr 18,75 Prot 49,90 HC

Sopa de fideos ecológicos Soup with organic pasta 1-3T-8T-11T
Jamoncitos de pollo al ajillo con lechuga Chicken drumsticks
Fruta Fruit
Pan Bread 1

28

626 Kcal 19,95Gr 5,77 Prot 31,29 HC

Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón Green Beans
Tortilla española con lechuga Omelett & lettuce 3

Fruta Fruit
Pan Bread 1

8

642 Kcal 25,81 Gr 22,21Prot 27,83HC

Ensalada campera country salad 3-4
Ventresca de bacalao con lechuga Cod fillet & lettuce 4
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

15

771 Kcal 34,78 Gr 27,47Prot 65,01HC

Crema Saint Germain c/picatostes (puerro,zanahoria,guisantes) Saint Germain cream with croutons 1
Magro de cerdo guisado con cachelos Lean pork with potatoes
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

22

674 Kcal 34,98 Gr 17,89Prot 30,35HC

Estofado de patatas riojana (con cebolla y pimiento) Stewed potatoes
Albóndigas (buger Meat) mixta en salsa de tomate Meatballs in sauce 8
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

29

630 Kcal 29,82 Gr 29,66Prot 49,74HC

Macarrones con queso Gratin pasta with cheese 1-2-3T-8T-11T
Merluza en salsa con guisantes Hake in green sauce & green peas 4
Yogur Yoghurt 2
Pan Bread 1

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Proximidad



Integral



Ecologico



roducto nuevo



Temporada



PAUTAS PARA CONSEGUIR UNA CENA EQUILIBRADA

Comida	Cena
Hidratos + Carne 	Verdura + Pescado 
Hidratos + Pescado 	Verdura + Huevo 
Hidratos + Huevo 	Verdura + Carne 
Verdura + Carne 	Hidratos + Pescado 
Verdura + Pescado 	Hidratos + Huevo 
Verdura + Huevo 	Hidratos + Carne 
Fruta + Lácteo 	Fruta 

Reciclar es muy importante para nuestro planeta

Cuidemos el medio ambiente



RECICLA DE FORMA SOSTENIBLE, DEPOSITA CADA RESIDUO EN SU CORRESPONDIENTE CUBO DE RECICLAJE



¡Somos lo que comemos!