

LUNES | MONDAY

01
Gazpacho con picatostes
Gazpacho with croutons
Hamburguesa al horno
Broiled burger
Patatas fritas
French fries
Fruta fresca de temporada y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 763,7288 prot (g): 23,4048 lip (g): 42,5362 hc (g): 67,78675

MARTES | TUESDAY

02
Guiso de lentejas con verduras
Lentils stew with vegetables
Tortilla de patata y cebolla horno
Potato and onion omelette
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Lettuce and sweet corn salad
Fruta fresca de temporada y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 670,9744 prot (g): 24,1638 lip (g): 22,149 hc (g): 84,68485

MIÉRCOLES | WEDNESDAY

03
Arroz integral con salsa de tomate casera
Brown rice in home-made tomato sauce
Merluza a la bilbaína
Hake Bilbao style
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Lettuce and beanshoots salad
Fruta fresca de temporada y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 546,69505 prot (g): 23,1155 lip (g): 13,4527 hc (g): 80,2056

JUEVES | THURSDAY

04
Sopa de cocido con caldo casero
Castilian chickpeas stew
Cocido de garbanzos al estilo tradicional
Castilian chickpea stew
Fruta fresca de temporada y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread



Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069

VIERNES | FRIDAY

05
Crema de puerro y zanahoria
Cream of leek and carrot soup
Contramuslo de pollo horneado o plancha
Baked or broiled chicken thigh
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Lettuce and fresh tomato salad
Yogur y pan
Yogurt and Bread

Kcal: 639,1125 prot (g): 34,0055 lip (g): 25,5553 hc (g): 65,07275

08

Arroz a la cazuela con magro de cerdo
Casserole rice with lean meat
Guisantes salteados con ajito y huevo
Sautéed peas with garlic and egg
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Lettuce and sweet corn salad
Fruta fresca de temporada y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 725,3809 prot (g): 26,32925 lip (g): 14,8373 hc (g): 111,0302

09

Crema de calabacín
Cream of zucchini soup
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza
Chicken drumsticks in light mustard sauce
Patata al vapor
Steamed potato
Fruta fresca de temporada y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 730,9768 prot (g): 36,69075 lip (g): 26,6777 hc (g): 80,4977

10

Guiso de alubias blancas con verduras
Beans with potato
Tortilla francesa horno
French omelette
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Lettuce and fresh tomato salad
Fruta fresca de temporada y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 552,4876 prot (g): 26,4546 lip (g): 17,69045 hc (g): 68,93215

11

Patatas guisadas con sofrito de verduras
Stewed potatoes with a vegetable sofrito
Cinta de lomo adobado horneado o plancha
Broiled marinated pork
Ensalada de lechuga y remolacha
Fricassee chicken drumsticks
Fruta fresca de temporada y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 520,79705 prot (g): 21,06915 lip (g): 13,777 hc (g): 72,8157

12

Macarrones integrales al pesto
Macaroni in rosso pesto sauce
Caballa en salsa napolitana
Mackerel in Neapolitan sauce
Zanahoria dado salteada
Sauté carrot dices
Yogur y pan
Yogurt and Bread

Kcal: 1043,60085 prot (g): 47,518 lip (g): 51,79945 hc (g): 94,01825

15

Sopa de arroz integral con caldo casero
Poultry soup with whole-grain rice
Magro de cerdo en salsa con verduras
Lean pork in sauce with vegetables
Fruta fresca de temporada y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 516,79965 prot (g): 28,2463 lip (g): 12,99615 hc (g): 68,89535

16

Crema de verduras y hortalizas
Cream of vegetables soup
Ropa vieja
"Ropa Vieja"
Lechuga y pepino
Lettuce and cucumber
Fruta fresca de temporada y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 687,0606 prot (g): 31,8274 lip (g): 27,4321 hc (g): 71,369

17

Ensalada alemana
German salad
Merluza en salsa verde con guisantes
Hake in green sauce
Fruta fresca de temporada y pan
Fresh fruit and Bread

Kcal: 613,83205 prot (g): 25,829 lip (g): 23,92115 hc (g): 69,18285

18

Guiso de lentejas con zanahoria
Lentils stew with carrot
Revuelto de huevo y queso fundido
Cheese sautéed with eggs and cheese
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Lettuce and fresh tomato salad
Fruta fresca de temporada y pan integral
Fresh fruit and Wholemeal bread

Kcal: 727,8764 prot (g): 38,8286 lip (g): 33,39715 hc (g): 61,7964

19 MENÚ FIN DE CURSO

Espaguetis napolitana
Spaguetti in Neapolitan sauce
Nuggets de pollo con salsa barbacoa
Chicken nuggets with barbecue sauce
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Lettuce with grated carrot salad
Yogur o helado de sabores y pan
Yogurt or flavored ice cream and Bread

Kcal: 763,56665 prot (g): 19,79695 lip (g): 29,28935 hc (g): 101,37365

22

VACACIONES DE VERANO

23

VACACIONES DE VERANO

24

VACACIONES DE VERANO

25

VACACIONES DE VERANO

26

FRESH SEASONAL FRUITS:
Watermelon, melon, apple, pear, and banana.

29

VACACIONES DE VERANO

30

VACACIONES DE VERANO

01

02

03