

| LUNES   | MARTES  | MIERCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>Todos los días lectivos, se servirá de entrante ensalada</b></p> <p><b>Para los alumnos/as de infantil de tres años, el plato principal de verdura siempre será cocinado en puré o crema.</b></p>   |   |  |  |  |
| <p><b>1. Judías verdes rehogadas con zanahoria y beicon</b><br/>Sautéed green beans with carrot and bacon<br/><b>Lomo asado con patata panadera</b><br/>Grilled loin with potatoes<br/><b>Fruta natural, leche y pan</b><br/>Fresh fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 596<br/>Lip: 35</p> <p>Prot:12<br/>HC: 53</p> | <p><b>2. Potaje de lentejas con verduras y arroz</b><br/><i>Lentils stew with rice and vegetables</i><br/><b>Merluza en salsa verde con champiñón</b><br/>Hake in green sauce with mushroom<br/><b>Fruta natural y pan</b><br/>Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal: 662<br/>Lip: 24</p> <p>Prot:13<br/>HC: 53</p>                     | <p><b>3. Patatas a la Riojana con pimiento, tomate y cebolla</b><br/><i>Riojana style potatoes with peeper, tomato and onion</i><br/><b>Tortilla de jamón y calabacín</b><br/>Ham omelette and zucchini<br/><b>Fruta natural y pan integral</b><br/>Fresh fruit and wholemeal bread</p> <p>Kcal: 602<br/>Lip: 21</p> <p>Prot:14<br/>HC: 56</p>           | <p><b>4. Arroz Caldoso con magro y guisantes</b><br/><i>Risotto with lean meat and peas</i><br/><b>Halibut a la Romana con pimientos</b><br/><i>Román halibut with peppers</i><br/><b>Zumo de naranja y pan</b><br/>Orange juice and bread</p> <p>Kcal: 694<br/>Lip: 27</p> <p>Prot:14<br/>HC: 59</p>        | <p><b>5. Sopa de cocido con fideos</b><br/>Stew soup<br/><b>Complemento de garbanzos, chorizo, ternera, patata y zanahoria</b><br/>Chickpeas, sauce, meat, potato and carrot<br/><b>Yogur de frutas y pan</b><br/>Yoghurt and bread</p> <p>Kcal: 770<br/>Lip: 28</p> <p>Prot:20<br/>HC: 51</p> |
| <p><b>8. Crema de zanahoria, calabaza y puerro</b><br/>Carrot, pumpkin and leek cream<br/><b>Chuleta de Sajonia con chips</b><br/>Saxony porkchop with chips<br/><b>Fruta natural, leche y pan</b><br/>Fresh fruit, milk and wholemeal bread</p> <p>Kcal: 551<br/>Lip: 34</p> <p>Prot:15<br/>HC: 52</p>             | <p><b>9. Pasta integral a la carbonara con champiñón</b><br/>Carbonara colours paste with mushroom<br/><b>Filete de abadejo con tomate</b><br/>Abadejo fillet with tomato<br/><b>Fruta natural y pan</b><br/>Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal: 647<br/>Lip: 28</p> <p>Prot:13<br/>HC: 60</p>                                       | <p><b>10. Potaje de garbanzos con espinacas, zanahoria y patata</b><br/>Chickpeas with spinach, carrot and potato<br/><b>Pollo al chilindrón con pimiento y tomate</b><br/>Chilindrón style chicken with peeper and tomato<br/><b>Fruta natural y pan</b><br/>Fresh fruit and wholemeal bread</p> <p>Kcal: 701<br/>Lip: 32</p> <p>Prot:15<br/>HC: 53</p> | <p><b>11. Arroz con pollo y verduras</b><br/>Rice with chicken and vegetables<br/><b>Tortilla francesa de queso con berenjena</b><br/>Frens omelette with cheese and eggplant<br/><b>Zumo de naranja y pan</b><br/>Orange fruit and bread</p> <p>Kcal: 720<br/>Lip: 32</p> <p>Prot:12<br/>HC: 57</p>         | <p><b>12. Alubias estofadas con magro y verduras</b><br/>Beans stew with loin and vegetables<br/><b>Chispitas de merluza con champiñón</b><br/>Hake with mushroom<br/><b>Flan y pan</b><br/>Crème caramel and bread</p> <p>Kcal: 769<br/>Lip: 26</p> <p>Prot:17<br/>HC: 46</p>                 |
| <p><b>15. Brócoli con bechamel</b><br/>Broccoli with bechamel<br/><b>Albóndigas de ternera a la jardinera</b><br/>Veal meatballs with vegetables<br/><b>Fruta natural, leche y pan</b><br/>Fresh fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 582<br/>Lip: 38</p> <p>Prot:12<br/>HC: 50</p>                                   | <p><b>16. Lentejas con patata, zanahoria y chorizo</b><br/>Stew lentils with potato, carrot, peeper and chorizo<br/><b>Filetes de caballa en aceite con berenjenas</b><br/>Mackerel fillet in oil with eggplant<br/><b>Fruta natural y pan</b><br/>Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal: 650<br/>Lip: 25</p> <p>Prot:14<br/>HC: 50</p> | <p><b>17. Arroz Tres delicias con huevo, zanahoria y guisantes</b><br/>Three-delight-rice with egg, carrot and green peas<br/><b>Pollo a la Mejicana</b><br/>Mexican style chicken<br/><b>Fruta natural y pan integral</b><br/>Fresh fruit and wholemeal bread</p> <p>Kcal: 679<br/>Lip: 25</p> <p>Prot:14<br/>HC: 62</p>                                | <p><b>18. Potaje de alubias y verdura</b><br/>White beans and vegetables stew<br/><b>Tortilla a la francesa con atún y calabacín</b><br/>French style omelette with tuna and zucchini<br/><b>Zumo de naranja y pan</b><br/>Orange juice and bread</p> <p>Kcal: 658<br/>Lip: 32</p> <p>Prot:13<br/>HC: 56</p> | <p><b>19. Pasta boloñesa</b><br/>Bolognese paste<br/><b>Filete de Gallo a la madrileña con pimientos</b><br/>Madrileña style rooster fillet with peppers<br/><b>Gelatina de frutas y pan</b><br/>Fruits Jelly and bread</p> <p>Kcal: 674<br/>Lip: 30</p> <p>Prot:16<br/>HC: 54</p>             |
| <p><b>22. Fideua Marinera</b><br/>Marinara fideua<br/><b>Filete de caballa con pimiento asado</b><br/>Mackerel fillet with peppers<br/><b>Fruta natural, leche y pan</b><br/>Fresh fruit, milk and wholemeal bread</p> <p>Kcal: 623<br/>Lip: 330</p> <p>Prot:13<br/>HC: 58</p>                                      | <p><b>23. Estofado de legumbres con garbanzos y alubias</b><br/>Vegetables stew with chickpeas and beans<br/><b>Tortilla de patata con calabacín</b><br/><i>Potatoes omelette with zucchini</i><br/><b>Fruta natural y pan</b><br/>Fresh fruit and bread</p> <p>Kcal: 721<br/>Lip: 34</p> <p>Prot:15<br/>HC: 52</p>                 | <p><b>24. Crema de calabacín, puerro y patata</b><br/>Courgette mashed, leek and potato<br/><b>Hamburguesa de ternera con rodaja de tomate</b><br/>Full beef burger and tomato slice<br/><b>Fruta natural y pan</b><br/>Fresh fruit and wholemeal bread</p> <p>Kcal: 562<br/>Lip: 36</p> <p>Prot:18<br/>HC: 46</p>                                       | <p><b>25. Sopa de picadillo con bacon y huevo</b><br/><i>Corned beef soup with bacon and egg</i><br/><b>Muslitos de pollo con berenjena</b><br/><i>Chicken Thighs with eggplant</i><br/><b>Zumo de naranja y pan</b><br/>Orange fruit and bread</p> <p>Kcal: 658<br/>Lip: 37</p> <p>Prot:13<br/>HC: 49</p>   | <p><b>26. Lentejas ecológicas con chorizo</b><br/>Lentils with sausage<br/><b>Merluza al limón con champiñón</b><br/>Hake with lemon and mushroom<br/><b>Natillas y pan</b><br/>Custard and bread</p> <p>Kcal: 672<br/>Lip: 32</p> <p>Prot:15<br/>HC: 53</p>                                   |