

Sin Frutos Secos

Menú - Noviembre' 18

LUNES Monday

5

PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA, CALABACÍN)

Panache (potato, carrot and courgette)

SAN JACOBOS CON ENSALADA

Battered fried ham and cheese with salad

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35

12

SOPA DE PICADILLO

"Picadillo" soup

CANELONES DE ATÚN

Tuna cannelloni

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31

19

PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE
CHORIZO

Mashed potato with sausage

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA
DE MAIZ Y ZANAHORIA

Battered hake with carrot/corn salad

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26

26

SOPA DE VERDURAS

Vegetables soup

CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO

Kassler with rice

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56

MARTES Thursday

6

ESPIRALES CON TOMATE

Pasta with tomato sauce

MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA

Hake with lemon sauce and carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126

13

JUDIAS VERDES CON TOMATE

Green beans with tomato sauce

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS
FRITAS

Veal burger with chips

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27

20

PAELLA DE VERDURAS

Vegetables "paella"

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE

Veal meatballs with tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37

27

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO

Cream of courgette with cheese

ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

Veal ragout with vegetables

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42

MIÉRCOLES Wednesday

7

SOPA DE COCIDO

"Cocido" soup

COCIDO COMPLETO

"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO

White beans stew with sausage

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA

Spanish omelette with salad

GELATINA / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

21

SOPA DE COCIDO

"Cocido" soup

COCIDO COMPLETO

"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28

LENTEJAS

Lentils stew

TORTILLA CON YORK

Omelette with ham

GELATINA / JELLY

Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53

JUEVES Tuesday

1

FESTIVO

8

CREMA DE BRÓCOLI

Broccoli creamy soup

REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA

Turkey ragout with vegetables

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

15

MACARRONES A LA CARBONARA

Macaroni "alla carbonara"

POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA

Roast chicken with carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18

22

MENESTRA DE VERDURAS GUISADA

Vegetables stew

POLLO ASADO CON PATATAS

Roast chicken with potatoes

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46

29

JORNADA GASTRONÓMICA

DÍA DE GALICIA

CALDO GALLEGO

LACÓN CON CACHELOS

LÁCTEO

Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98

VIERNES Friday

2

FESTIVO

9

ARROZ TRES DELICIAS

Fried rice

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

Omelette with salad

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 473 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 57

16

CREMA DE CALABAZA

Cream of pumpkin

DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA

Cod delights with salad

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42

23

CODITOS A LA NAPOLITANA

Pasta "alla napolitana"

TORTILLA FRANCESA CON ATÚN

Tuna omelette

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65

30

ARROZ A LA MILANESA

Milanese rice

PALOMETA CON TOMATE

Butterfish with tomato sauce

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78

Sin Frutos Secos, Melocotón, Piel de Fruta

LUNES Monday

5
PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN) <i>Panache (potato, carrot and courgette)</i>
SAN JACOBOS CON ENSALADA <i>Battered fried ham and cheese with salad</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35

12
SOPA DE PICADILLO <i>"Picadillo" soup</i>
CANELONES DE ATÚN <i>Tuna cannelloni</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31

19
PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE CHORIZO <i>Mashed potato with sausage</i>
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA <i>Battered hake with carrot/corn salad</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26

26
SOPA DE VERDURAS <i>Vegetables soup</i>
CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO <i>Kassler with rice</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56

MARTES Thursday

6
ESPIRALES CON TOMATE <i>Pasta with tomato sauce</i>
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA <i>Hake with lemon sauce and carrot</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126

13
JUDIAS VERDES CON TOMATE <i>Green beans with tomato sauce</i>
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS <i>Veal burger with chips</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27

20
PAELLA DE VERDURAS <i>Vegetables "paella"</i>
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE <i>Veal meatballs with tomato sauce</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37

27
CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO <i>Cream of courgette with cheese</i>
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA <i>Veal ragout with vegetables</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42

MIÉRCOLES Wednesday

7
SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i>
COCIDO COMPLETO <i>"Cocido" Chickpeas stew</i>
GELATINA / JELLY
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14
ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO <i>White beans stew with sausage</i>
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <i>Spanish omelette with salad</i>
GELATINA / JELLY
Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

21
SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i>
COCIDO COMPLETO <i>"Cocido" Chickpeas stew</i>
GELATINA / JELLY
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28
LENTEJAS <i>Lentils stew</i>
TORTILLA CON YORK <i>Omelette with ham</i>
GELATINA / JELLY
Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53

JUEVES Tuesday

1
FESTIVO

8
CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i>
REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA <i>Turkey ragout with vegetables</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

15
MACARRONES A LA CARBONARA <i>Macaroni "alla carbonara"</i>
POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA <i>Roast chicken with carrot</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18

22
MENESTRA DE VERDURAS GUISADA <i>Vegetables stew</i>
POLLO ASADO CON PATATAS <i>Roast chicken with potatoes</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46

29
JORNADA GASTRONÓMICA
DÍA DE GALICIA
CALDO GALLEGO
LACÓN CON CACHELOS
LÁCTEO
Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98

VIERNES Friday

2
FESTIVO

9
ARROZ TRES DELICIAS <i>Fried rice</i>
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 473 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 57

16
CREMA DE CALABAZA <i>Cream of pumpkin</i>
DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA <i>Cod delights with salad</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42

23
CODITOS A LA NAPOLITANA <i>Pasta "alla napoletana"</i>
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN <i>Tuna omelette</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65

30
ARROZ A LA MILANESA <i>Milanese rice</i>
PALOMETA CON TOMATE <i>Butterfish with tomato sauce</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78

Sin Melocotón, Piel de Manzana

LUNES Monday

5
PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN) <i>Panache (potato, carrot and courgette)</i>
SAN JACOBOS CON ENSALADA <i>Battered fried ham and cheese with salad</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35

12
SOPA DE PICADILLO <i>"Picadillo" soup</i>
CANELONES DE ATÚN <i>Tuna cannelloni</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31

19
PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE CHORIZO <i>Mashed potato with sausage</i>
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA <i>Battered hake with carrot/corn salad</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26

26
SOPA DE VERDURAS <i>Vegetables soup</i>
CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO <i>Kassler with rice</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56

MARTES Thursday

6
ESPIRALES CON TOMATE <i>Pasta with tomato sauce</i>
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA <i>Hake with lemon sauce and carrot</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126

13
JUDIAS VERDES CON TOMATE <i>Green beans with tomato sauce</i>
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS <i>Veal burger with chips</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27

20
PAELLA DE VERDURAS <i>Vegetables "paella"</i>
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE <i>Veal meatballs with tomato sauce</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37

27
CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO <i>Cream of courgette with cheese</i>
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA <i>Veal ragout with vegetables</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42

MIÉRCOLES Wednesday

7
SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i>
COCIDO COMPLETO <i>"Cocido" Chickpeas stew</i>
GELATINA / JELLY
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14
ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO <i>White beans stew with sausage</i>
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <i>Spanish omelette with salad</i>
GELATINA / JELLY
Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

21
SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i>
COCIDO COMPLETO <i>"Cocido" Chickpeas stew</i>
GELATINA / JELLY
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28
LENTEJAS <i>Lentils stew</i>
TORTILLA CON YORK <i>Omelette with ham</i>
GELATINA / JELLY
Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53

JUEVES Tuesday

1
FESTIVO

8
CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i>
REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA <i>Turkey ragout with vegetables</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

15
MACARRONES A LA CARBONARA <i>Macaroni "alla carbonara"</i>
POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA <i>Roast chicken with carrot</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18

22
MENESTRA DE VERDURAS GUISADA <i>Vegetables stew</i>
POLLO ASADO CON PATATAS <i>Roast chicken with potatoes</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46

29
JORNADA GASTRONÓMICA
DÍA DE GALICIA
CALDO GALLEGO
LACÓN CON CACHELOS
LÁCTEO
Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98

VIERNES Friday

2
FESTIVO

9
ARROZ TRES DELICIAS <i>Fried rice</i>
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 473 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 57

16
CREMA DE CALABAZA <i>Cream of pumpkin</i>
DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA <i>Cod delights with salad</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42

23
CODITOS A LA NAPOLITANA <i>Pasta "alla napoletana"</i>
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN <i>Tuna omelette</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65

30
ARROZ A LA MILANESA <i>Milanese rice</i>
PALOMETA CON TOMATE <i>Butterfish with tomato sauce</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78

Sin Gluten

Menú - Noviembre' 18

LUNES Monday

5

PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)
Panache (potato, carrot and courgette)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
Grilled chicken fillet with salad

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35

12

SOPA DE PICADILLO (SIN FIDEO)
"Picadillo" soup
MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN Y TOMATE
Gluten free macaroni with tuna and tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31

19

PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE CHORIZO
Mashed potato with sausage
MERLUZA A LA ANDALUZA (REBOZADO CASERO) CON ENSALADA DE MAÍZ Y
Homemade battered hake with corn/carrot salad

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26

26

SOPA DE VERDURAS (FIDEO DE ARROZ)
Vegetables soup
CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO
Kassler with rice

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56

MARTES Thursday

6

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
Gluten free pasta with tomato sauce
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA
Hake with lemon sauce and carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126

13

JUDIAS VERDES CON TOMATE
Green beans with tomato sauce
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS
Veal burger with chips

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27

20

PAELLA DE VERDURAS
Vegetables "paella"
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE
Veal meatballs with tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37

27

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO
Cream of courgette with cheese
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
Veal ragout with vegetables

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42

MIÉRCOLES Wednesday

7

SOPA DE FIDEO DE ARROZ
Rice noodle soup
COCIDO COMPLETO
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO
White beans stew with sausage
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
Spanish omelette with salad

GELATINA / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

21

SOPA DE FIDEO DE ARROZ
Rice noodle soup
COCIDO COMPLETO
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28

LENTEJAS
Lentils stew
TORTILLA CON YORK
Omelette with ham

GELATINA / JELLY

Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53

JUEVES Tuesday

1

FESTIVO

8

CREMA DE BRÓCOLI
Broccoli creamy soup
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS
Grilled turkey fillet with vegetables

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

15

MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE
Gluten free macaroni with tomato sauce
POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA
Roast chicken with carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18

22

MENESTRA DE VERDURAS GUISADA
Vegetables stew
POLLO ASADO CON PATATAS
Roast chicken with potatoes

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46

29

JORNADA GASTRONÓMICA

DÍA DE GALICIA

CALDO GALLEGO (FIDEOS DE ARROZ)
LACÓN CON CACHELOS

LÁCTEO

Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98

VIERNES Friday

2

FESTIVO

9

ARROZ TRES DELICIAS
Fried rice
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
Omelette with salad

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 473 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 57

16

CREMA DE CALABAZA
Cream of pumpkin
DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA
Homemade cod delights with salad

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42

23

PASTA SIN GLUTEN A LA NAPOLITANA
Gluten free pasta "alla napolitana"
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN
Tuna omelette

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65

30

ARROZ A LA MILANESA

Milanese rice

PALOMETA CON TOMATE
Butterfish with tomato sauce

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78

Sin Gluten, Guisantes

LUNES Monday

5

PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)
Panache (potato, carrot and courgette)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
Grilled chicken fillet with salad

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35

12

SOPA DE PICADILLO (SIN FIDEO)
"Picadillo" soup
MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN Y TOMATE
Gluten free macaroni with tuna and tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31

19

PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE CHORIZO
Mashed potato with sausage
MERLUZA A LA ANDALUZA (REBOZADO CASERO) CON ENSALADA DE MAÍZ Y
Homemade battered hake with corn/carrot salad

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26

26

HERVIDO DE CALABACÍN, PATATA Y ZANAHORIA
Vegetables soup
CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO
Kassler with rice

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56

MARTES Thursday

6

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
Gluten free pasta with tomato sauce
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA
Hake with lemon sauce and carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126

13

JUDIAS VERDES CON TOMATE
Green beans with tomato sauce
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS
Veal burger with chips

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27

20

PAELLA DE VERDURAS (SIN GUI SANTES)
Vegetables "paella"
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE
Veal meatballs with tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37

27

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO
Cream of courgette with cheese
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
Veal ragout with vegetables

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42

MIÉRCOLES Wednesday

7

SOPA DE FIDEO DE ARROZ
Rice noodle soup
COCIDO COMPLETO
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO
White beans stew with sausage
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
Spanish omelette with salad

GELATINA / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

21

SOPA DE FIDEO DE ARROZ
Rice noodle soup
COCIDO COMPLETO
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28

LENTEJAS
Lentils stew
TORTILLA CON YORK
Omelette with ham

GELATINA / JELLY

Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53

JUEVES Tuesday

1

FESTIVO

8

CREMA DE BRÓCOLI
Broccoli creamy soup
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS
Grilled turkey fillet with vegetables

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

15

MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE
Gluten free macaroni with tomato sauce
POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA
Roast chicken with carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18

22

MENESTRA DE VERDURAS (SIN GUI SANTES)
Vegetables stew
POLLO ASADO CON PATATAS
Roast chicken with potatoes

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46

29

JORNADA GASTRONÓMICA

DÍA DE GALICIA

CALDO GALLEGO (FIDEOS DE ARROZ)
LACÓN CON CACHELOS

LÁCTEO

Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98

VIERNES Friday

2

FESTIVO

9

ARROZ TRES DELICIAS (SIN GUI SANTES)
Fried rice
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
Omelette with salad

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 473 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 57

16

CREMA DE CALABAZA
Cream of pumpkin
DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA
Homemade cod delights with salad

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42

23

PASTA SIN GLUTEN A LA NAPOLITANA
Gluten free pasta "alla napolitana"
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN
Tuna omelette

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65

30

ARROZ CON TOMATE
Rice with tomato sauce
PALOMETA CON TOMATE
Butterfish with tomato sauce

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78

Sin Huevo

Menú - Noviembre' 18

LUNES Monday

5

PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)
Panache (potato, carrot and courgette)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
Grilled chicken fillet with salad

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35

12

SOPA DE PICADILLO (SIN FIDEO, NI HUEVO)
"Picadillo" soup
MACARRONES SIN HUEVO CON ATÚN Y TOMATE
Eggless macaroni with tuna and tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31

19

PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE CHORIZO
Mashed potato with sausage
MERLUZA A LA ANDALUZA (REBOZADO CASERO) CON ENSALADA DE MAÍZ Y
Homemade battered hake with corn/carrot salad

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26

26

SOPA DE VERDURAS (FIDEO DE ARROZ)
Vegetables soup
CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO
Kassler with rice

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56

MARTES Thursday

6

PASTA SIN HUEVO CON TOMATE
Eggless pasta with tomato sauce
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA
Hake with lemon sauce and carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126

13

JUDIAS VERDES CON TOMATE
Green beans with tomato sauce
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS
Veal burger with chips

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27

20

PAELLA DE VERDURAS
Vegetables "paella"
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE
Veal meatballs with tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37

27

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO
Cream of courgette with cheese
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
Veal ragout with vegetables

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42

MIÉRCOLES Wednesday

7

SOPA DE FIDEO DE ARROZ
Rice noodle soup
COCIDO COMPLETO
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO
White beans stew with sausage
CINTA DE LOMO CON ENSALADA
Pork loin with salad

GELATINA / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

21

SOPA DE FIDEO DE ARROZ
Rice noodle soup
COCIDO COMPLETO
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28

LENTEJAS
Lentils stew
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
Grilled chicken fillet

GELATINA / JELLY

Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53

JUEVES Tuesday

1

FESTIVO

8

CREMA DE BRÓCOLI
Broccoli creamy soup

REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA

Turkey ragout with vegetables

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

15

MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE
Eggless macaroni with tomato sauce
POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA
Roast chicken with carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18

22

MENESTRA DE VERDURAS GUISADA
Vegetables stew
POLLO ASADO CON PATATAS
Roast chicken with potatoes

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46

29

JORNADA GASTRONÓMICA

DÍA DE GALICIA

CALDO GALLEGO (FIDEOS DE ARROZ)

LACÓN CON CACHELOS

LÁCTEO

Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98

VIERNES Friday

2

FESTIVO

9

ARROZ TRES DELICIAS
Fried rice
SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA
Turkey sausages with salad

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 473 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 57

16

CREMA DE CALABAZA
Cream of pumpkin
DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA
Cod delights with salad

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42

23

PASTA SIN HUEVO A LA NAPOLITANA
Eggless pasta "alla napolitana"
FILETE DE ATÚN AL HORNO
Roast tuna fillet

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65

30

ARROZ A LA MILANESA

Milanese rice

PALOMETA CON TOMATE

Butterfish with tomato sauce

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78

Sin Huevo, Kiwi

Menú - Noviembre' 18

LUNES Monday

5

PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)
Panache (potato, carrot and courgette)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
Grilled chicken fillet with salad

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35

12

SOPA DE PICADILLO (SIN FIDEO, NI HUEVO)
"Picadillo" soup
MACARRONES SIN HUEVO CON ATÚN Y TOMATE
Eggless macaroni with tuna and tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31

19

PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE CHORIZO
Mashed potato with sausage
MERLUZA A LA ANDALUZA (REBOZADO CASERO) CON ENSALADA DE MAÍZ Y
Homemade battered hake with corn/carrot salad

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26

26

SOPA DE VERDURAS (FIDEO DE ARROZ)
Vegetables soup
CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO
Kassler with rice

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56

MARTES Thursday

6

PASTA SIN HUEVO CON TOMATE
Eggless pasta with tomato sauce
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA
Hake with lemon sauce and carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126

13

JUDIAS VERDES CON TOMATE
Green beans with tomato sauce
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS
Veal burger with chips

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27

20

PAELLA DE VERDURAS
Vegetables "paella"
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE
Veal meatballs with tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37

27

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO
Cream of courgette with cheese
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
Veal ragout with vegetables

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42

MIÉRCOLES Wednesday

7

SOPA DE FIDEO DE ARROZ
Rice noodle soup
COCIDO COMPLETO
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO
White beans stew with sausage
CINTA DE LOMO CON ENSALADA
Pork loin with salad

GELATINA / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

21

SOPA DE FIDEO DE ARROZ
Rice noodle soup
COCIDO COMPLETO
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28

LENTEJAS
Lentils stew
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
Grilled chicken fillet

GELATINA / JELLY

Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53

JUEVES Tuesday

1

FESTIVO

8

CREMA DE BRÓCOLI
Broccoli creamy soup

REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA

Turkey ragout with vegetables

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

15

MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE
Eggless macaroni with tomato sauce
POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA
Roast chicken with carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18

22

MENESTRA DE VERDURAS GUISADA
Vegetables stew
POLLO ASADO CON PATATAS
Roast chicken with potatoes

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46

29

JORNADA GASTRONÓMICA

DÍA DE GALICIA

CALDO GALLEGO (FIDEOS DE ARROZ)

LACÓN CON CACHELOS

LÁCTEO

Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98

VIERNES Friday

2

FESTIVO

9

ARROZ TRES DELICIAS
Fried rice
SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA
Turkey sausages with salad

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 473 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 57

16

CREMA DE CALABAZA
Cream of pumpkin
DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA
Cod delights with salad

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42

23

PASTA SIN HUEVO A LA NAPOLITANA
Eggless pasta "alla napolitana"
FILETE DE ATÚN AL HORNO
Roast tuna fillet

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65

30

ARROZ A LA MILANESA

Milanese rice

PALOMETA CON TOMATE

Butterfish with tomato sauce

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78

Sin Lactosa

Menú - Noviembre' 18

LUNES Monday

5

PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)
Panache (potato, carrot and courgette)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
Grilled chicken fillet with salad

HÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALA
Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35

MARTES Thursday

6

ESPIRALES CON TOMATE
Pasta with tomato sauce
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA
Hake with lemon sauce and carrot

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126

MIÉRCOLES Wednesday

7

SOPA DE COCIDO
"Cocido" soup
COCIDO COMPLETO (CHORIZO SIN LECHE)
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA SIN LECHE /JELLY
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

JUEVES Tuesday

1

FESTIVO

VIERNES Friday

2

FESTIVO

12

SOPA DE PICADILLO
"Picadillo" soup
MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE
Macaroni with tuna and tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31

13

JUDIAS VERDES CON TOMATE
Green beans with tomato sauce
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS
Veal burger with chips

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY
Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27

14

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO
White beans stew with sausage
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
Spanish omelette with salad

GELATINA SIN LECHE /JELLY
Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

15

MACARRONES CON TOMATE
Macaroni with tomato sauce
POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA
Roast chicken with carrot

MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE
Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18

16

CREMA DE CALABAZA
Cream of pumpkin
DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA
Homemade cod delights with salad

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY
Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42

19

PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE CHORIZO
Mashed potato with sausage
MERLUZA A LA ANDALUZA (REBOZADO CASERO) CON ENSALADA DE MAÍZ Y
Homemade battered hake with corn/carrot salad

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26

20

PAELLA DE VERDURAS
Vegetables "paella"
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE
Veal meatballs with tomato sauce

PAELLA DE VERDURAS
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37

21

SOPA DE COCIDO
"Cocido" soup
COCIDO COMPLETO (CHORIZO SIN LECHE)
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA SIN LECHE /JELLY
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

22

MENESTRA DE VERDURAS GUISADA
Vegetables stew
POLLO ASADO CON PATATAS
Roast chicken with potatoes

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY
Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46

23

CODITOS A LA NAPOLITANA
Pasta "alla napolitana"
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN
Tuna omelette

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65

26

SOPA DE VERDURAS
Vegetables soup
CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO
Kasler with rice

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56

27

CREMA DE CALABACÍN
Cream of courgette
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
Veal ragout with vegetables

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42

28

LENTEJAS
Lentils stew
TORTILLA CON YORK
Omelette with ham

GELATINA SIN LECHE /JELLY
Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53

29

JORNADA GASTRONÓMICA

DÍA DE GALICIA

CALDO GALLEGO (FIDEOS DE ARROZ)
LACÓN CON CACHELOS

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY
Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98

30

ARROZ CON TOMATE
Rice with tomato sauce
PALOMETA AL HORNO
Roast butterfish

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY
Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78

Sin Proteína de Leche

LUNES Monday

5

PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)
Panache (potato, carrot and courgette)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
Grilled chicken fillet with salad

HÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALA
Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35

MARTES Thursday

6

ESPIRALES CON TOMATE
Pasta with tomato sauce
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA
Hake with lemon sauce and carrot

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126

MIÉRCOLES Wednesday

7

SOPA DE COCIDO
"Cocido" soup
COCIDO COMPLETO (CHORIZO SIN LECHE)
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA SIN LECHE /JELLY
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

JUEVES Tuesday

1

FESTIVO

VIERNES Friday

2

FESTIVO

12

SOPA DE PICADILLO
"Picadillo" soup
MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE
Macaroni with tuna and tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31

13

JUDIAS VERDES CON TOMATE
Green beans with tomato sauce
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS
Veal burger with chips

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY
Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27

14

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO
White beans stew with sausage
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
Spanish omelette with salad

GELATINA SIN LECHE /JELLY
Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

15

MACARRONES CON TOMATE
Macaroni with tomato sauce
POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA
Roast chicken with carrot

MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE
Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18

16

CREMA DE CALABAZA
Cream of pumpkin
DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA
Homemade cod delights with salad

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY
Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42

19

PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE CHORIZO
Mashed potato with sausage
MERLUZA A LA ANDALUZA (REBOZADO CASERO) CON ENSALADA DE MAÍZ Y
Homemade battered hake with corn/carrot salad

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26

20

PAELLA DE VERDURAS
Vegetables "paella"
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE
Veal meatballs with tomato sauce

PAELLA DE VERDURAS
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37

21

SOPA DE COCIDO
"Cocido" soup
COCIDO COMPLETO (CHORIZO SIN LECHE)
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA SIN LECHE /JELLY
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

22

MENESTRA DE VERDURAS GUISADA
Vegetables stew
POLLO ASADO CON PATATAS
Roast chicken with potatoes

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY
Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46

23

CODITOS A LA NAPOLITANA
Pasta "alla napolitana"
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN
Tuna omelette

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65

26

SOPA DE VERDURAS
Vegetables soup
CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO
Kasler with rice

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56

27

CREMA DE CALABACÍN
Cream of courgette
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
Veal ragout with vegetables

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42

28

LENTEJAS
Lentils stew
TORTILLA CON YORK
Omelette with ham

GELATINA SIN LECHE /JELLY
Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53

29

JORNADA GASTRONÓMICA

DÍA DE GALICIA

CALDO GALLEGO (FIDEOS DE ARROZ)
LACÓN CON CACHELOS

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY
Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98

30

ARROZ CON TOMATE
Rice with tomato sauce
PALOMETA AL HORNO
Roast butterfish

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY
Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78

Sin Proteína de Leche, Huevo Crudo

LUNES Monday	MARTES Thursday	MIÉRCOLES Wednesday	JUEVES Tuesday	VIERNES Friday
5 PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN) <i>Panache (potato, carrot and courgette)</i> FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA <i>Grilled chicken fillet with salad</i> HÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALA Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35	6 ESPIRALES CON TOMATE <i>Pasta with tomato sauce</i> MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA <i>Hake with lemon sauce and carrot</i> PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126	7 SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i> COCIDO COMPLETO (CHORIZO SIN LECHE) <i>"Cocido" Chickpeas stew</i> GELATINA SIN LECHE /JELLY Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54	1 FESTIVO	2 FESTIVO
12 SOPA DE PICADILLO <i>"Picadillo" soup</i> MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE <i>Macaroni with tuna and tomato sauce</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31	13 JUDIAS VERDES CON TOMATE <i>Green beans with tomato sauce</i> HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS <i>Veal burger with chips</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27	14 ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO <i>White beans stew with sausage</i> TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <i>Spanish omelette with salad</i> GELATINA SIN LECHE /JELLY Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43	8 CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i> REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA <i>Turkey ragout with vegetables</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39	9 ARROZ TRES DELICIAS <i>Fried rice</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 473 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 57
19 PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE CHORIZO <i>Mashed potato with sausage</i> MERLUZA A LA ANDALUZA (REBOZADO CASERO) CON ENSALADA DE MAÍZ Y <i>Homemade battered hake with corn/carrot salad</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26	20 PAELLA DE VERDURAS <i>Vegetables "paella"</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE <i>Veal meatballs with tomato sauce</i> PAELLA DE VERDURAS Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37	21 SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i> COCIDO COMPLETO (CHORIZO SIN LECHE) <i>"Cocido" Chickpeas stew</i> GELATINA SIN LECHE /JELLY Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54	15 MACARRONES CON TOMATE <i>Macaroni with tomato sauce</i> POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA <i>Roast chicken with carrot</i> MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18	16 CREMA DE CALABAZA <i>Cream of pumpkin</i> DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA <i>Homemade cod delights with salad</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42
26 SOPA DE VERDURAS <i>Vegetables soup</i> CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO <i>Kasler with rice</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56	27 CREMA DE CALABACÍN <i>Cream of courgette</i> ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA <i>Veal ragout with vegetables</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42	28 LENTEJAS <i>Lentils stew</i> TORTILLA CON YORK <i>Omelette with ham</i> GELATINA SIN LECHE /JELLY Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53	22 MENESTRA DE VERDURAS GUISADA <i>Vegetables stew</i> POLLO ASADO CON PATATAS <i>Roast chicken with potatoes</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46	23 CODITOS A LA NAPOLITANA <i>Pasta "alla napolitana"</i> TORTILLA FRANCESA CON ATÚN <i>Tuna omelette</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65
			29 JORNADA GASTRONÓMICA DÍA DE GALICIA CALDO GALLEGO (FIDEOS DE ARROZ) LACÓN CON CACHELOS YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98	30 ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> PALOMETA AL HORNO <i>Roast butterfish</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78

Sin Legumbre

Menú - Noviembre' 18

LUNES Monday

5

PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA, CALABACÍN)

Panache (potato, carrot and courgette)

SAN JACOBOS CON ENSALADA

Battered fried ham and cheese with salad

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35

12

SOPA DE PICADILLO

"Picadillo" soup

CANELONES DE ATÚN

Tuna cannelloni

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31

19

PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE
CHORIZO

Mashed potato with sausage

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA
DE MAIZ Y ZANAHORIA

Battered hake with carrot/corn salad

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26

26

HERVIDO DE CALABACÍN, PATATA Y
ZANAHORIA

Steamed courgette, potato, and carrot

CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO

Kassler with rice

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56

MARTES Thursday

6

ESPIRALES CON TOMATE

Pasta with tomato sauce

MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA

Hake with lemon sauce and carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126

13

HERVIDO DE CALABACÍN, PATATA Y
ZANAHORIA

Steamed courgette, potato, and carrot

HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS
FRITAS

Veal burger with chips

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27

20

PAELLA DE VERDURAS (SIN GUISANTE, NI
JUDÍA VERDE)

Vegetables "paella"

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE

Veal meatballs with tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37

27

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO

Cream of courgette with cheese

ESTOFADO DE TERNERA EN SALSAS

Veal ragout in sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42

MIÉRCOLES Wednesday

7

SOPA DE FIDEOS

Noodle soup

MORCILLO DE TERNERA GUISADO

Braised veal

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14

CREMA DE CALABACÍN

Cream of courgette

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA

Spanish omelette with salad

GELATINA / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

21

SOPA DE FIDEOS

Noodle soup

MORCILLO DE TERNERA GUISADO

Braised veal

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28

PURÉ DE PATATAS

Mashed potatoes

TORTILLA CON YORK

Omelette with ham

GELATINA / JELLY

Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53

JUEVES Tuesday

1

FESTIVO

8

CREMA DE BRÓCOLI

Broccoli creamy soup

REDONDO DE PAVO EN SALSAS

Turkey ragout with sauce

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

15

MACARRONES A LA CARBONARA

Macaroni "alla carbonara"

POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA

Roast chicken with carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18

22

CREMA DE ZANAHORIA

Carrot creamy soup

POLLO ASADO CON PATATAS

Roast chicken with potatoes

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46

29

JORNADA GASTRONÓMICA

DÍA DE GALICIA

SOPA DE FIDEOS

LACÓN CON CACHELOS

LÁCTEO

Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98

VIERNES Friday

2

FESTIVO

9

ARROZ TRES DELICIAS (SIN GUISANTES)

Fried rice

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

Omelette with salad

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 473 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 57

16

CREMA DE CALABAZA

Cream of pumpkin

DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA

Cod delights with salad

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42

23

CODITOS A LA NAPOLITANA

Pasta "alla napolitana"

TORTILLA FRANCESA CON ATÚN

Tuna omelette

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65

30

ARROZ CON TOMATE

Rice with tomato sauce

PALOMETA AL HORNO

Roast butterfish

LÁCTEO /DAIRY

Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78

Sin Legumbre, Frutos Secos, Marisco, Soja, Plátano, Kiwi

LUNES Monday		MARTES Thursday		MIÉRCOLES Wednesday		JUEVES Tuesday		VIERNES Friday			
5		6		7		1		2			
PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN) <i>Panache (potato, carrot and courgette)</i> FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA <i>Grilled chicken fillet with salad</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35		ESPIRALES CON TOMATE <i>Pasta with tomato sauce</i> MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA <i>Halibut with lemon sauce and carrot</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126		SOPA DE FIDEOS <i>Noodle soup</i> MORCILLO DE TERNERA GUISADO <i>Braised veal</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54		FESTIVO		FESTIVO			
12		13		14		8		9			
SOPA DE PICADILLO <i>"Picadillo" soup</i> MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE <i>Macaroni with tuna and tomato sauce</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31		HERVIDO DE CALABACÍN, PATATA Y ZANAHORIA <i>Steamed courgette, potato, and carrot</i> HAMBURGUESA DE TERNERA CASERA CON PATATAS FRITAS <i>Homemade veal burger with chips</i> LÁCTEO /DAIRY Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27		CREMA DE CALABACÍN <i>Cream of courgette</i> TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <i>Spanish omelette with salad</i> GELATINA / JELLY Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43		CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i> FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS <i>Grilled turkey fillet with vegetables</i> LÁCTEO /DAIRY Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39		ARROZ TRES DELICIAS (SIN GAMBAS, NI GUISANTES) <i>Fried rice</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> LÁCTEO /DAIRY Kcal. 473 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 57			
19		20		21		15		16			
PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE CHORIZO <i>Mashed potato with sausage</i> MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA <i>Battered halibut with carrot/corn salad</i> LÁCTEO /DAIRY Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26		PAELLA DE VERDURAS (SIN GUISANTE, NI JUDÍA VERDE) <i>Vegetables "paella"</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS CON TOMATE <i>Homemade veal meatballs with tomato sauce</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37		SOPA DE FIDEOS <i>Noodle soup</i> MORCILLO DE TERNERA GUISADO <i>Braised veal</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54		MACARRONES A LA CARBONARA <i>Macaroni "alla carbonara"</i> POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA <i>Roast chicken with carrot</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18		CREMA DE CALABAZA <i>Cream of pumpkin</i> DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA <i>Homemade cod delights with salad</i> LÁCTEO /DAIRY Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42			
26		27		28		22		23			
HERVIDO DE CALABACÍN, PATATA Y ZANAHORIA <i>Steamed courgette, potato, and carrot</i> CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO <i>Kassler with rice</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56		CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO <i>Cream of courgette with cheese</i> ESTOFADO DE TERNERA EN SALSAS <i>Veal ragout in sauce</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42		PURÉ DE PATATAS <i>Mashed potatoes</i> TORTILLA CON YORK <i>Omelette with ham</i> GELATINA / JELLY Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53		CREMA DE ZANAHORIA <i>Carrot creamy soup</i> POLLO ASADO CON PATATAS <i>Roast chicken with potatoes</i> LÁCTEO /DAIRY Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46		CODITOS A LA NAPOLITANA <i>Pasta "alla napoletana"</i> TORTILLA FRANCESA CON ATÚN <i>Tuna omelette</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65			
29		30		29		27		30			
JORNADA GASTRONÓMICA DÍA DE GALICIA SOPA DE FIDEOS LACÓN CON CACHELOS LÁCTEO Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98		ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> PALOMETA AL HORNO <i>Roast butterfish</i> LÁCTEO /DAIRY Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78		JORNADA GASTRONÓMICA DÍA DE GALICIA SOPA DE FIDEOS LACÓN CON CACHELOS LÁCTEO Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98		JORNADA GASTRONÓMICA DÍA DE GALICIA SOPA DE FIDEOS LACÓN CON CACHELOS LÁCTEO Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98		JORNADA GASTRONÓMICA DÍA DE GALICIA SOPA DE FIDEOS LACÓN CON CACHELOS LÁCTEO Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98		JORNADA GASTRONÓMICA DÍA DE GALICIA SOPA DE FIDEOS LACÓN CON CACHELOS LÁCTEO Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98	

Sin Pescado

Menú - Noviembre' 18

LUNES Monday

5

PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)
Panache (potato, carrot and courgette)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA
Grilled chicken fillet with salad

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35

MARTES Thursday

6

ESPIRALES CON TOMATE
Pasta with tomato sauce
FILETE RUSO CASERO
Homemade burger fillet

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126

MIÉRCOLES Wednesday

7

SOPA DE COCIDO
"Cocido" soup
COCIDO COMPLETO
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

JUEVES Tuesday

1

FESTIVO

VIERNES Friday

2

FESTIVO

12

SOPA DE PICADILLO
"Picadillo" soup
MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE
Macaroni with sausage and tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31

13

JUDIAS VERDES CON TOMATE
Green beans with tomato sauce
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS
Veal burger with chips

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27

14

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO
White beans stew with sausage
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
Spanish omelette with salad

GELATINA / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

15

MACARRONES A LA CARBONARA
Macaroni "alla carbonara"
POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA
Roast chicken with carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18

16

CREMA DE CALABAZA
Cream of pumpkin
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
Omelette with turkey

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42

19

PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE CHORIZO
Mashed potato with sausage
CINTA DE LOMO CON ENSALADA
Pork loin with salad

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26

20

PAELLA DE VERDURAS
Vegetables "paella"
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE
Veal meatballs with tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37

21

SOPA DE COCIDO
"Cocido" soup
COCIDO COMPLETO
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

22

MENESTRA DE VERDURAS GUISADA
Vegetables stew
POLLO ASADO CON PATATAS
Roast chicken with potatoes

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46

23

CODITOS A LA NAPOLITANA
Pasta "alla napolitana"
SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA
Turkey sausages with salad

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65

26

SOPA DE VERDURAS
Vegetables soup
CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO
Kasler with rice

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56

27

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO
Cream of courgette with cheese
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
Veal ragout with vegetables

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42

28

LENTEJAS
Lentils stew
TORTILLA CON YORK
Omelette with ham

GELATINA / JELLY

Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53

29

JORNADA GASTRONÓMICA

DÍA DE GALICIA

CALDO GALLEGO
LACÓN CON CACHELOS

LÁCTEO

Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98

30

ARROZ A LA MILANESA
Milanese rice
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
Grilled turkey fillet

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78

Sin Marisco

Menú - Noviembre' 18

LUNES Monday

5

PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA, CALABACÍN)
Panache (potato, carrot and courgette)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON
ENSALADA
Grilled chicken fillet with salad

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 454 Prot. 18 Lip. 21 H. Carb. 35

MARTES Thursday

6

ESPIRALES CON TOMATE
Pasta with tomato sauce
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA
Flake with lemon sauce and carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 126

MIÉRCOLES Wednesday

7

SOPA DE COCIDO
"Cocido" soup
COCIDO COMPLETO
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

JUEVES Tuesday

1

FESTIVO

VIERNES Friday

2

FESTIVO

12

SOPA DE PICADILLO
"Picadillo" soup
MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE
Macaroni with tuna and tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 310 Prot. 10 Lip. 28 H. Carb. 31

13

JUDIAS VERDES CON TOMATE
Green beans with tomato sauce
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS
FRITAS
Veal burger with chips

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 509 Prot. 28 Lip. 31 H. Carb. 27

14

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO
White beans stew with sausage
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
Spanish omelette with salad

GELATINA / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

15

MACARRONES A LA CARBONARA
Macaroni "alla carbonara"
POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA
Roast chicken with carrot

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 499 Prot. 36 Lip. 40 H. Carb. 18

16

CREMA DE CALABAZA
Cream of pumpkin
DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON
ENSALADA
Homemade cod delights with salad

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 503 Prot. 14 Lip. 28 H. Carb. 42

19

PURÉ DE PATATAS CON PICADILLO DE
CHORIZO
Mashed potato with sausage
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA
DE MAIZ Y ZANAHORIA
Battered flake with carrot/corn salad

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 44 H. Carb. 26

20

PAELLA DE VERDURAS
Vegetables "paella"
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE
Veal meatballs with tomato sauce

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 22 H. Carb. 37

21

SOPA DE COCIDO
"Cocido" soup
COCIDO COMPLETO
"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

22

MENESTRA DE VERDURAS GUISADA
Vegetables stew
POLLO ASADO CON PATATAS
Roast chicken with potatoes

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 458 Prot. 21 Lip. 13 H. Carb. 46

23

CODITOS A LA NAPOLITANA
Pasta "alla napolitana"
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN
Tuna omelette

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 458 Prot. 18 Lip. 11 H. Carb. 65

26

SOPA DE VERDURAS
Vegetables soup
CINTA DE SAJONIA CON ARROZ BLANCO
Kassler with rice

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 452 Prot. 18 Lip. 18 H. Carb. 56

27

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO
Cream of courgette with cheese
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
Veal ragout with vegetables

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 518 Prot. 26 Lip. 29 H. Carb. 42

28

LENTEJAS
Lentils stew
TORTILLA CON YORK
Omelette with ham

GELATINA / JELLY

Kcal. 518 Prot. 27 Lip. 49 H. Carb. 53

29

JORNADA GASTRONÓMICA

DÍA DE GALICIA

CALDO GALLEGO

LACÓN CON CACHELOS

LÁCTEO

Kcal. 663 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 98

30

ARROZ A LA MILANESA

Milanese rice

PALOMETA CON TOMATE

Butterfish with tomato sauce

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 476 Prot. 11 Lip. 8,8 H. Carb. 78