



LUNES · MONDAY

07 Kcal. Prot. H.C. Líps.
774 27 89 33,5

Arroz hortelano (judías verdes y guisantes) *Minced rice with green beans and peas*
Lacón con ensalada de lechuga y pepino *Lacon with lettuce and cucumber salad*
Sandía
Watermelon

14
Festivo
Bank Holiday

21 Kcal. Prot. H.C. Líps.
697 27,4 48 41,4

Espinacas rehogadas
Sautéed spinach
Filete de Sajonia con ensalada de lechuga y tomate
Fillet of saxony with lettuce and tomato salad
Naranja
Orange

28 Kcal. Prot. H.C. Líps.
525 24 56,6 21,2

Patatas a la marinera
Potatoes seafood
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Turkey ragout with lettuce and tomato salad
Melón
Melon

MARTES · TUESDAY

01 Kcal. Prot. H.C. Líps.
631 28,5 77,5 19,6

Lentejas con arroz
Lentil stew with rice
Palometa al horno con ensalada de lechuga
Oven baked pomfret with lettuce salad
Naranja
Orange

08 Kcal. Prot. H.C. Líps.
700 32,3 92,9 20,1

Tallarines con salsa de tomate
Tagliatelle with tomato sauce
Fogonero a la riojana con ensalada de lechuga y tomate
Riojan style cod with lettuce and tomato salad
Pera
Pear


15 Kcal. Prot. H.C. Líps.
615 30,1 77,6 15,8

Judías blancas estofadas
Butter beans stew
Palometa al horno con ensalada de lechuga y tomate
Oven baked pomfret with lettuce and tomato salad
Pera
Pear

22 Kcal. Prot. H.C. Líps.
590 26,5 90,1 10,9

Cocido madrileño completo: Sopa de fideos *Madrid style stew: Noodle soup*
Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo
Chickpeas, carrots, potato, beef and chicken
Pera
Pear

29 Kcal. Prot. H.C. Líps.
721 18,2 63,8 41,3

Puré de verduras ecológicas 
Organic vegetables purée
Empanadilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria
Tuna pastries with lettuce and carrot salad
Pera
Pear

MIÉRCOLES · WEDNESDAY

02 Kcal. Prot. H.C. Líps.
696 27,4 84,2 24,1

Guisantes rehogados con jamón
Sautéed peas with ham
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Spanish omelette with lettuce and corn salad
Manzana
Apple

09 Kcal. Prot. H.C. Líps.
659 21,8 86,4 21,6

Menestra de verduras rehogadas
Sautéed mixed vegetables
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
Spanish omelette with lettuce and corn salad
Manzana
Apple

16 Kcal. Prot. H.C. Líps.
669 27,1 64,3 31,1

Judías verdes con patatas
Sautéed french beans with potatoes
Revuelto de huevo con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria
Scrambled egg with ham and lettuce and carrot salad
Naranja
Orange

23 Kcal. Prot. H.C. Líps.
785 30,1 75,7 38,9

Espaguetis a la boloñesa
Spaguetti bolognese
Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria
Battered cod with lettuce and carrot salad
Sandía
Watermelon

30 Kcal. Prot. H.C. Líps.
623 26,6 67 26,3

Sopa de ave con fideos
Noodle poultry soup
Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz
Baked salmon with lettuce and corn salad
Mandarina
Mandarin

JUEVES · THURSDAY

03 Kcal. Prot. H.C. Líps.
746 34,2 91,4 25,2

Pasta de verdura salteada
Sautéed vegetables pasta
Filete de pollo en su jugo con ensalada de lechuga y tomate
Chicken filet with lettuce and tomato salad
Plátano
Banana

10 Kcal. Prot. H.C. Líps.
614 27 95,6 11

Cocido madrileño completo: Sopa de fideos *Madrid style stew: Noodle soup*
Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo
Chickpeas, carrots, potato, beef and chicken
Plátano
Banana

17 Kcal. Prot. H.C. Líps.
692 25,2 93,8 22,2

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato
Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Baked hake with lettuce and carrot salad
Manzana
Apple

24 Kcal. Prot. H.C. Líps.
653 27,2 66,6 28,9



Crema de calabaza y zanahoria
Cream of carrot and pumpkin
Jamoncitos de pollo al horno con patata asada
Baked chicken ham with roasted potatoes
Manzana
Apple

VIERNES · FRIDAY

04 Kcal. Prot. H.C. Líps.
572 33,2 57,3 21,6

Puré de verduras frescas
Puree of fresh vegetables
Bacalao al horno con patata asada
Baked cod with potato
Yogur
Yogurt

11 Kcal. Prot. H.C. Líps.
647 35,1 50,8 32,3

Crema de calabacín ecológico 
Organic zucchini cream
Pollo asado a la provenzal con patatas ecológicas 
Chicken roasted provenzal with organic potatoes
Yogur
Yogurt

18 Kcal. Prot. H.C. Líps.
669 26 79,3 25,5

Crema de verduras
Vegetable cream
Ragout de pavo con patatas
Turkey ragout with potatoes
Yogur
Yogurt

25 Kcal. Prot. H.C. Líps.
753 44 64,9 32,7

Lentejas con verduras
Lentil with vegetables
Revuelto de huevo con York
Scrambled egg with York
Yogur
Yogurt

SUGERENCIA DE CENAS · DINNER SUGGESTIONS

**LUNES
MONDAY**

**MARTES
TUESDAY**

**MIÉRCOLES
WEDNESDAY**

**JUEVES
THURSDAY**

**VIERNES
FRIDAY**

07 Patata y ave
Potato and poultry

14 Festivo
Bank Holiday

21 Sopa y huevo
Soup and egg

28 Ensalada y pescado
Salad and fish

01 Verdura y ave
Vegetables and poultry

08 Verdura y pescado
Potato and fish

15 Pasta y cerdo
Pasta and pork

22 Verdura y pescado
Vegetables and fish

29 Arroz y huevo
Rice and egg

02 Arroz y pescado
Rice and fish

09 Ensalada y ave
Salad and poultry

16 Sopa y pescado
Soup and fish

23 Ensalada y ave
Salad and poultry

30 Ensalada y ave
Salad and poultry

03 Ensalada y pescado
Salad and fish

10 Verdura y pescado
Vegetables and fish

17 Verdura y ternera
Vegetables and beef

24 Arroz y pescado
Rice and fish

04 Patata y huevo
Potato and egg

11 Ensalada y huevo
Salad and egg

18 Arroz y pescado
Rice and fish

25 Verduras y ternera
Vegetables and beef