

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
 				
- Judías verdes con tomate - Hamburguesa de pollo a la plancha con patata asada - Plátano y leche - Pan y agua <i>Green beans in tomato sauce</i> <i>Grilled chicken burger with potatoes</i> <i>Banana and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 510- Lip: 20- Hc: 66- Pro: 28 12	- Arroz tres delicias - Solla en salsa con lechuga y tomate - Manzana eco y leche - Pan y agua <i>Fried rice</i> <i>Sole in sauce with salad</i> <i>Organic apple and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 495- Lip: 21- Hc: 52- Pro: 21 13	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de sabores - Pan y agua <i>Cocido soup</i> <i>Chickpeas with meat, potatoes...</i> <i>Yogurt</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 14	- Espaguetis con tomate y atún - Pollo a la plancha con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua <i>Spaghetti in tomato sauce with tuna</i> <i>Chicken fillet with salad</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 601- Lip: 18- Hc: 81- Pro: 34 8	- Guisantes rehogados con jamón - Tortilla de patata con rodajas de tomate - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Stewed peas with ham</i> <i>Spanish omelet with tomato salad</i> <i>Tangerine and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 563- Lip: 35- Hc: 44- Pro: 24 9
- Brócoli rehogado al ajillo - Albóndigas en salsa con patatas - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Sauteed broccoli</i> <i>Meatballs in sauce with fries</i> <i>Tangerine and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 528- Lip: 30- Hc: 60- Pro: 15 19	- Judías blancas guisadas con verduras - Salmón al ajillo con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed beans with vegetables</i> <i>Baked salmon with salad</i> <i>Apple and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 623- Lip: 33- Hc: 61- Pro: 33 20	- Patatas guisadas con calamares - Tortilla francesa con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with squid</i> <i>Omelet with tomato salad</i> <i>Orange and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 520- Lip: 28- Hc: 52- Pro: 20 21	- Macarrones con tomate y pavo - Pollo a la plancha con calabacín - Pera y leche - Pan y agua <i>Macaroni in tomato sauce with turkey</i> <i>Chicken fillet with zucchini</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 652- Lip: 24- Hc: 81- Pro: 34 22	- Garbanzos guisados a la riojana - Merluza al horno con lechuga eco - Maxi petit - Pan y agua <i>Stewed chickpeas with chorizo</i> <i>Baked hake with organic salad</i> <i>Maxi petit</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 632- Lip: 30- Hc: 68- Pro: 30 23
- Espirales de colores con atún y maíz - Magro de cerdo en salsa con zanahorias baby - Pera y leche - Pan y agua <i>Pasta in tomato sauce with tuna and corn</i> <i>Pork in sauce with carrots</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 693- Lip: 27- Hc: 88- Pro: 31 26	- Lentejas eco guisadas con verduras - Rape al horno con lechuga y tomates cherry - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Organic stewed lentils with vegetables</i> <i>Baked monkfish with salad</i> <i>Tangerine and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 548- Lip: 22- Hc: 62- Pro: 32 27	- Crema de calabaza con picatostes - Huevos revueltos con bacon y champiñones - Naranja y leche - Pan y agua <i>Pumpkin cream with croutons</i> <i>Scrambled eggs with bacon and mushrooms</i> <i>Orange and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 507- Lip: 27- Hc: 55- Pro: 18 28	- Arroz salteado con pollo - Filete de abadejo al limón con lechuga y pepino - Plátano y leche - Pan y agua <i>Sauteed rice with chicken</i> <i>Fish in lemon sauce with salad</i> <i>Banana and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 521- Lip: 17- Hc: 68- Pro: 24 29	JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA Y LEÓN (Cocido maragato / Helado) CASTILLA Y LEÓN GASTRONOMIC DAY (Cocido maragato / Ice cream) 30

MENÚ SEMANAL

ALÉRGICOS AL HUEVO – ENERO 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				
- Judías verdes con tomate - Hamburguesa de pollo a la plancha con patata asada - Plátano y leche - Pan y agua <i>Green beans in tomato sauce Grilled chicken burger with potatoes Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 510- Lip: 20- Hc: 66- Pro: 28 12	- Arroz integral tres delicias - Solla en salsa con lechuga y tomate - Manzana eco y leche - Pan y agua <i>Fried whole rice Sole in sauce with salad Organic apple and milk Bread and water</i> Kcal: 486- Lip: 21- Hc: 54- Pro: 21 13	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de sabores - Pan y agua <i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Yogurt Bread and water</i> Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 14	- Espaguetis integrales con tomate y atún - Pollo a la plancha con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua <i>Whole spaghetti in tomato sauce with tuna Chicken fillet with salad Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 592- Lip: 18- Hc: 83- Pro: 34 8	- Guisantes rehogados con jamón - Merluza al horno con rodajas de tomate - Mandarina y leche - Pan integral y agua <i>Stewed peas with ham Baked hake with tomato salad Tangerine and milk Whole bread and water</i> Kcal: 461- Lip: 24- Hc: 44- Pro: 27 9
- Brócoli gratinado con bechamel - Albóndigas en salsa con patatas - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Broccoli au gratin Meatballs in sauce with fries Tangerine and milk Bread and water</i> Kcal: 561- Lip: 31- Hc: 64- Pro: 23 19	- Judías blancas guisadas con verduras - Salmón al ajillo con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed beans with vegetables Baked salmon with salad Apple and milk Bread and water</i> Kcal: 623- Lip: 33- Hc: 61- Pro: 33 20	- Patatas guisadas con calamares - Lomo de sajonia con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with squid Ham fillet tomato salad Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 597- Lip: 32- Hc: 52- Pro: 32 21	- Macarrones integrales con tomate y pavo - Pollo a la plancha con calabacín - Pera y leche - Pan y agua <i>Whole macaroni in tomato sauce with turkey Chicken fillet with zucchini Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 643- Lip: 24- Hc: 83- Pro: 34 22	- Garbanzos guisados a la riojana - Merluza al horno con lechuga eco - Maxi petit - Pan integral y agua <i>Stewed chickpeas with chorizo Baked hake with organic salad Maxi petit Whole bread and water</i> Kcal: 623- Lip: 30- Hc: 70- Pro: 30 23
- Espirales de colores con atún y maíz - Magro de cerdo en salsa con zanahorias baby - Pera y leche - Pan y agua <i>Pasta in tomato sauce with tuna and corn Pork in sauce with carrots Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 693- Lip: 27- Hc: 88- Pro: 31 26	- Lentejas eco guisadas con verduras - Rape al horno con lechuga y tomates cherry - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Organic stewed lentils with vegetables Baked monkfish with salad Tangerine and milk Bread and water</i> Kcal: 548- Lip: 22- Hc: 62- Pro: 32 27	- Crema de calabaza con picatostes - Ragú de ternera en salsa con champiñones - Naranja y leche - Pan y agua <i>Pumpkin cream with croutons Veal in sauce mushrooms Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 699- Lip: 36- Hc: 68- Pro: 35 28	- Arroz integral salteado con pollo - Filete de abadejo al limón con lechuga y pepino - Plátano y leche - Pan y agua <i>Sauteed whole rice with chicken Fish in lemon sauce with salad Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 512- Lip: 17- Hc: 70- Pro: 24 29	JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA Y LEÓN (Cocido maragato / Yogurt) CASTILLA Y LEÓN GASTRONOMIC DAY (Cocido maragato / Yogurt) 30

MENÚ SEMANAL

ALÉRGICOS LECHE Y DERIVADOS – ENERO 2026

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				
- Judías verdes con tomate - Hamburguesa de pollo a la plancha con patata asada - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <i>Green beans in tomato sauce Grilled chicken burger with potatoes Banana and soy milk Bread and water</i> Kcal: 458- Lip: 16- Hc: 61- Pro: 28 12	- Arroz integral tres delicias - Solla en salsa con lechuga y tomate - Manzana eco y bebida de soja - Pan y agua <i>Fried whole rice Sole in sauce with salad Organic apple and soy milk Bread and water</i> Kcal: 434- Lip: 17- Hc: 49- Pro: 21 13	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de soja - Pan y agua <i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Soy yogurt Bread and water</i> Kcal: 600- Lip: 25- Hc: 58- Pro: 42 14	- Espaguetis integrales con tomate y atún - Pollo a la plancha con lechuga y pepino - Pera y bebida de soja - Pan y agua <i>Whole spaghetti in tomato sauce with tuna Chicken fillet with salad Pear and soy milk Bread and water</i> Kcal: 540- Lip: 14- Hc: 78- Pro: 32 8	- Guisantes rehogados con jamón - Tortilla de patata con rodajas de tomate - Mandarina y bebida de soja - Pan integral y agua <i>Stewed peas with ham Spanish omelet with tomato salad Tangerine and soy milk Whole bread and water</i> Kcal: 502- Lip: 31- Hc: 41- Pro: 24 9
- Brócoli rehogado al ajillo - Albóndigas en salsa con patatas - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua <i>Sauteed broccoli Meatballs in sauce with fries Tangerine and soy milk Bread and water</i> Kcal: 509- Lip: 27- Hc: 59- Pro: 23 19	- Judías blancas guisadas con verduras - Salmón al ajillo con lechuga y zanahoria - Manzana y bebida de soja - Pan y agua <i>Stewed beans with vegetables Baked salmon with salad Apple and soy milk Bread and water</i> Kcal: 571- Lip: 29- Hc: 56- Pro: 33 20	- Patatas guisadas con calamares - Tortilla francesa con rodajas de tomate - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <i>Stewed potatoes with squid Omelet with tomato salad Orange and soy milk Bread and water</i> Kcal: 468- Lip: 24- Hc: 47- Pro: 20 21	- Macarrones integrales con tomate y pavo - Pollo a la plancha con calabacín - Pera y bebida de soja - Pan y agua <i>Whole macaroni in tomato sauce with turkey Chicken fillet with zucchini Pear and soy milk Bread and water</i> Kcal: 591- Lip: 20- Hc: 78- Pro: 34 22	- Lentejas estofadas con verduras - Tortilla de pavo con lechuga y maíz - Naranja y bebida de soja - Pan integral y agua <i>Stewed lentils with vegetables Turkey omelet with salad Orange and soy milk Whole bread and water</i> Kcal: 520- Lip: 23- Hc: 57- Pro: 28 16
- Espirales de colores con atún y maíz - Magro de cerdo en salsa con zanahorias baby - Pera y bebida de soja - Pan y agua <i>Pasta in tomato sauce with tuna and corn Pork in sauce with carrots Pear and soy milk Bread and water</i> Kcal: 641- Lip: 23- Hc: 83- Pro: 31 26	- Lentejas eco guisadas con verduras - Rape al horno con lechuga y tomates cherry - Mandarina y bebida de soja - Pan y agua <i>Organic stewed lentils with vegetables Baked monkfish with salad Tangerine and soy milk Bread and water</i> Kcal: 496- Lip: 18- Hc: 57- Pro: 32 27	- Crema de calabaza con picatostes - Huevos revueltos con bacon y champiñones - Naranja y bebida de soja - Pan y agua <i>Pumpkin cream with croutons Scrambled eggs with bacon and mushrooms Orange and soy milk Bread and water</i> Kcal: 455- Lip: 23- Hc: 50- Pro: 18 28	- Arroz integral salteado con pollo - Filete de abadejo al limón con lechuga y pepino - Plátano y bebida de soja - Pan y agua <i>Sauteed whole rice with chicken Fish in lemon sauce with salad Banana and soy milk Bread and water</i> Kcal: 460- Lip: 13- Hc: 65- Pro: 24 29	JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA Y LEÓN (Cocido maragato / Yogur de soja) CASTILLA Y LEÓN GASTRONOMIC DAY (Cocido maragato / Soy yogurt) 30

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				
- Coliflor rehogada con pimentón - Hamburguesa de pollo a la plancha con patata asada - Plátano y leche - Pan y agua <i>Sauteed cauliflower</i> <i>Grilled chicken burger with potatoes</i> <i>Banana and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 459- Lip: 17- Hc: 57- Pro: 27 12	- Arroz integral tres delicias - Solla a la andaluza con lechuga y tomate - Manzana eco y leche - Pan y agua <i>Fried whole rice</i> <i>Battered sole with salad</i> <i>Organic apple and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 475- Lip: 18- Hc: 54- Pro: 27 13	- Sopa de ave con fideos - Ternera asada al horno con patata y verduras - Yogur de sabores - Pan y agua <i>Chicken soup</i> <i>Roasted veal with vegetables</i> <i>Yogurt</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 609- Lip: 20- Hc: 66- Pro: 44 14	- Espaguetis integrales con tomate y atún - Croquetas de bacalao con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua <i>Whole spaghetti in tomato sauce with tuna</i> <i>Cod croquettes with salad</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 620- Lip: 19- Hc: 90- Pro: 32 8	- Crema de zanahorias - Tortilla de patata con rodajas de tomate - Mandarina y leche - Pan integral y agua <i>Carrots cream</i> <i>Spanish omelet with tomato salad</i> <i>Tangerine and milk</i> <i>Whole bread and water</i> Kcal: 577- Lip: 39- Hc: 49- Pro: 15 9
- Brócoli gratinado con bechamel - Albóndigas en salsa con patatas - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Broccoli au gratin</i> <i>Meatballs in sauce with fries</i> <i>Tangerine and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 561- Lip: 31- Hc: 64- Pro: 23 19	- Sopa juliana de verduras - Salmón al ajillo con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua <i>Vegetables soup</i> <i>Baked salmon with salad</i> <i>Apple and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 597- Lip: 30- Hc: 54- Pro: 31 20	- Patatas guisadas con calamares - Tortilla francesa con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with squid</i> <i>Omelet with tomato salad</i> <i>Orange and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 520- Lip: 28- Hc: 52- Pro: 20 21	- Coditos gratinados con queso - Merluza al horno con lechuga y pepino - Uvas y leche - Pan y agua <i>Baked pasta in tomato sauce with cheese</i> <i>Baked hake with salad</i> <i>Grapes and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 561- Lip: 20- Hc: 74- Pro: 26 15	- Patatas guisadas con bacalao - Tortilla de pavo con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan integral y agua <i>Stewed potatoes with fish</i> <i>Turkey omelet with salad</i> <i>Orange and milk</i> <i>Whole bread and water</i> Kcal: 526- Lip: 26- Hc: 53- Pro: 27 16
- Espirales de colores con atún y maíz - Magro de cerdo en salsa con zanahorias baby - Pera y leche - Pan y agua <i>Pasta in tomato sauce with tuna and corn</i> <i>Pork in sauce with carrots</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 693- Lip: 27- Hc: 88- Pro: 31 26	- Patatas guisadas con pollo - Rape al horno con lechuga y tomates cherry - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with chicken</i> <i>Baked monkfish with salad</i> <i>Tangerine and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 609- Lip: 33- Hc: 49- Pro: 34 27	- Crema de calabaza con picatostes - Huevos revueltos con bacon y champiñones - Naranja y leche - Pan y agua <i>Pumpkin cream with croutons</i> <i>Scrambled eggs with bacon and mushrooms</i> <i>Orange and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 507- Lip: 27- Hc: 55- Pro: 18 28	- Macarrones integrales con tomate y pavo - Pollo a la plancha con calabacín - Pera y leche - Pan y agua <i>Whole macaroni in tomato sauce with turkey</i> <i>Chicken fillet with zucchini</i> <i>Pear and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 643- Lip: 24- Hc: 83- Pro: 34 22	- Crema de verduras - Merluza al horno con lechuga eco - Maxi petit - Pan integral y agua <i>Vegetables cream</i> <i>Baked hake with organic salad</i> <i>Maxi petit</i> <i>Whole bread and water</i> Kcal: 513- Lip: 25- Hc: 53- Pro: 21 23
			- Arroz integral salteado con pollo - Filete de abadejo al limón con lechuga y pepino - Plátano y leche - Pan y agua <i>Sauteed whole rice with chicken</i> <i>Fish in lemon sauce with salad</i> <i>Banana and milk</i> <i>Bread and water</i> Kcal: 512- Lip: 17- Hc: 70- Pro: 24 29	JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA Y LEÓN (Sopa castellana / Ragú de ternera con patatas / Helado) CASTILLA Y LEÓN GASTRONOMIC DAY (Garlic soup / Veal in sauce with potatoes / Ice cream) 30

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				
- Judías verdes con tomate - Hamburguesa de pollo a la plancha con patata asada - Plátano y leche - Pan y agua <i>Green beans in tomato sauce Grilled chicken burger with potatoes Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 510- Lip: 20- Hc: 66- Pro: 28 12	- Arroz integral tres delicias - Solla a la andaluza con lechuga y tomate - Manzana eco y leche - Pan y agua <i>Fried whole rice Battered sole with salad Organic apple and milk Bread and water</i> Kcal: 475- Lip: 18- Hc: 54- Pro: 27 13	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de sabores - Pan y agua <i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Yogurt Bread and water</i> Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 14	- Espaguetis integrales con tomate y atún - Croquetas de bacalao con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua <i>Whole spaghetti in tomato sauce with tuna Cod croquettes with salad Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 620- Lip: 19- Hc: 90- Pro: 32 8	- Guisantes rehogados al ajillo - Tortilla de patata con rodajas de tomate - Mandarina y leche - Pan integral y agua <i>Stewed peas Spanish omelet with tomato salad Tangerine and milk Whole bread and water</i> Kcal: 554- Lip: 35- Hc: 46- Pro: 24 9
- Brócoli gratinado con bechamel - Albóndigas en salsa con patatas - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Broccoli au gratin Meatballs in sauce with fries Tangerine and milk Bread and water</i> Kcal: 561- Lip: 31- Hc: 64- Pro: 23 19	- Judías blancas guisadas con verduras - Salmón al ajillo con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed beans with vegetables Baked salmon with salad Apple and milk Bread and water</i> Kcal: 623- Lip: 33- Hc: 61- Pro: 33 20	- Patatas guisadas con calamares - Tortilla francesa con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with squid Omelet with tomato salad Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 520- Lip: 28- Hc: 52- Pro: 20 21	- Macarrones integrales con tomate y pavo - Pollo a la plancha con calabacín - Pera y leche - Pan y agua <i>Whole macaroni in tomato sauce with turkey Chicken fillet with zucchini Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 643- Lip: 24- Hc: 83- Pro: 34 22	- Lentejas estofadas con verduras - Tortilla de pavo con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan integral y agua <i>Stewed lentils with vegetables Turkey omelet with salad Orange and milk Whole bread and water</i> Kcal: 572- Lip: 27- Hc: 62- Pro: 28 16
- Espirales de colores con atún y maíz - Ternera en salsa con zanahorias baby - Pera y leche - Pan y agua <i>Pasta in tomato sauce with tuna and corn Veal in sauce with carrots Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 775- Lip: 27- Hc: 98- Pro: 42 26	- Lentejas eco guisadas con verduras - Rape al horno con lechuga y tomates cherry - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Organic stewed lentils with vegetables Baked monkfish with salad Tangerine and milk Bread and water</i> Kcal: 548- Lip: 22- Hc: 62- Pro: 32 27	- Crema de calabaza con picatostes - Huevos revueltos con pavo y champiñones - Naranja y leche - Pan y agua <i>Pumpkin cream with croutons Scrambled eggs with turkey and mushrooms Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 507- Lip: 27- Hc: 55- Pro: 18 28	- Arroz integral salteado con pollo - Filete de abadejo al limón con lechuga y pepino - Plátano y leche - Pan y agua <i>Sauteed whole rice with chicken Fish in lemon sauce with salad Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 512- Lip: 17- Hc: 70- Pro: 24 29	JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA Y LEÓN (Cocido maragato / Helado) CASTILLA Y LEÓN GASTRONOMIC DAY (Cocido maragato / Ice cream) 30

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
 				
- Judías verdes con tomate - Hamburguesa de pollo a la plancha con patata asada - Plátano y leche - Pan y agua <i>Green beans in tomato sauce Grilled chicken burger with potatoes Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 510- Lip: 20- Hc: 66- Pro: 28 12	- Arroz integral tres delicias - Lomo de sajonia con lechuga y tomate - Manzana eco y leche - Pan y agua <i>Fried whole rice Ham fillet with salad Organic apple and milk Bread and water</i> Kcal: 707- Lip: 31- Hc: 80- Pro: 28 13	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur de sabores - Pan y agua <i>Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Yogurt Bread and water</i> Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 14	- Espaguetis integrales con tomate y salchichas - Pollo a la plancha con lechuga y pepino - Pera y leche - Pan y agua <i>Whole spaghetti in tomato sauce with sausages Chicken fillet with salad Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 646- Lip: 24- Hc: 83- Pro: 34 8	- Guisantes rehogados con jamón - Tortilla de patata con rodajas de tomate - Mandarina y leche - Pan integral y agua <i>Stewed peas with ham Spanish omelet with tomato salad Tangerine and milk Whole bread and water</i> Kcal: 554- Lip: 35- Hc: 46- Pro: 24 9
- Brócoli gratinado con bechamel - Albóndigas en salsa con patatas - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Broccoli au gratin Meatballs in sauce with fries Tangerine and milk Bread and water</i> Kcal: 561- Lip: 31- Hc: 64- Pro: 23 19	- Judías blancas guisadas con verduras - Cinta de lomo con lechuga y zanahoria - Manzana y leche - Pan y agua <i>Stewed beans with vegetables Pork loin with salad Apple and milk Bread and water</i> Kcal: 587- Lip: 30- Hc: 60- Pro: 32 20	- Patatas guisadas con magro - Tortilla francesa con rodajas de tomate - Naranja y leche - Pan y agua <i>Stewed potatoes with pork Omelet with tomato salad Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 563- Lip: 32- Hc: 52- Pro: 22 21	- Macarrones integrales con tomate y pavo - Pollo a la plancha con calabacín - Pera y leche - Pan y agua <i>Whole macaroni in tomato sauce with turkey Chicken fillet with zucchini Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 643- Lip: 24- Hc: 83- Pro: 34 22	- Lentejas eco estofadas con verduras - Tortilla de pavo con lechuga y maíz - Naranja y leche - Pan integral y agua <i>Stewed lentils with vegetables Turkey omelet with salad Orange and milk Whole bread and water</i> Kcal: 572- Lip: 27- Hc: 62- Pro: 28 16
- Espirales de colores con york y maíz - Magro de cerdo en salsa con zanahorias baby - Pera y leche - Pan y agua <i>Pasta in tomato sauce with ham and corn Pork in sauce with carrots Pear and milk Bread and water</i> Kcal: 693- Lip: 27- Hc: 88- Pro: 31 26	- Lentejas eco guisadas con verduras - Lacón asado con lechuga y tomates cherry - Mandarina y leche - Pan y agua <i>Organic stewed lentils with vegetables Baked ham with salad Tangerine and milk Bread and water</i> Kcal: 682- Lip: 39- Hc: 57- Pro: 33 27	- Crema de calabaza con picatostes - Huevos revueltos con bacon y champiñones - Naranja y leche - Pan y agua <i>Pumpkin cream with croutons Scrambled eggs with bacon and mushrooms Orange and milk Bread and water</i> Kcal: 507- Lip: 27- Hc: 55- Pro: 18 28	- Arroz integral salteado con pollo - Escalopines de ternera con lechuga y pepino - Plátano y leche - Pan y agua <i>Sauteed whole rice with chicken Veal fillets with salad Banana and milk Bread and water</i> Kcal: 577- Lip: 20- Hc: 67- Pro: 37 29	JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA Y LEÓN (Cocido maragato / Helado) CASTILLA Y LEÓN GASTRONOMIC DAY (Cocido maragato / Ice cream) 30