

LUNES 03**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ARROZ BLANCO	Calorías	713	Kcal.
2º MERLUZA AL HORNO	↳ Lípidos	20	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	2	Gr.
1º WHITE RICE	H.Carbono	99	Gr.
2º BAKED HAKE	(Azúcares)	20	Gr.
	Proteínas	31	Gr.
	Sal	2	Gr.

LUNES 10**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º LENTEJAS HORTELANAS	Calorías	705	Kcal.
2º POLLO GUISADO	↳ Lípidos	28	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	9	Gr.
1º VEGETABLE LENTILS	H.Carbono	70	Gr.
2º CHICKEN STEW	(Azúcares)	22	Gr.
	Proteínas	33	Gr.
	Sal	2	Gr.

LUNES 17**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ARROZ BLANCO	Calorías	795	Kcal.
2º POLLO EN SU JUGO CON ENSALADA	↳ Lípidos	31	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	7	Gr.
1º WHITE WITH TOMATO RICE	H.Carbono	81	Gr.
2º GRILLED CHICKEN WITH SALAD	(Azúcares)	11	Gr.
	Proteínas	47	Gr.
	Sal	2	Gr.

MARTES 04**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	770	Kcal.
2º HAMBURGUESA A LA MADRILEÑA	↳ Lípidos	39	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	12	Gr.
1º SAUTEED GREEN BEANS	H.Carbono	83	Gr.
2º MADRILENIAN BEEF BURGER	(Azúcares)	25	Gr.
	Proteínas	29	Gr.
	Sal	3	Gr.

MARTES 11**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º SOPA DE AVE	Calorías	713	Kcal.
2º CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA	↳ Lípidos	30	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	3	Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono	73	Gr.
2º ROAST MEAT WITH POTATOES	(Azúcares)	14	Gr.
	Proteínas	34	Gr.
	Sal	1	Gr.

MARTES 18**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS	Calorías	712	Kcal.
2º HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS	↳ Lípidos	38	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	11	Gr.
1º SAUTEED GREEN BEANS	H.Carbono	74	Gr.
2º BEEF BURGER IN SAUCE	(Azúcares)	7	Gr.
	Proteínas	27	Gr.
	Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 05**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º CREMA DE VERDURAS NATURALES	Calorías	829	Kcal.
2º MAGRO EN SU JUGO CON ENSALADA	↳ Lípidos	23	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	2	Gr.
1º VEGETABLE CREAM	H.Carbono	122	Gr.
2º PORK IN JUICE WITH SALAD	(Azúcares)	23	Gr.
	Proteínas	18	Gr.
	Sal	2	Gr.

MIÉRCOLES 12**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ARROZ CON POLLO	Calorías	730	Kcal.
2º MERLUZA AL HORNO	↳ Lípidos	20	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	3	Gr.
1º RICE WITH CHICKEN	H.Carbono	97	Gr.
2º BAKED HAKE	(Azúcares)	2	Gr.
	Proteínas	37	Gr.
	Sal	1	Gr.

MIÉRCOLES 19**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º COLIFLOR REHOGADA	Calorías	694	Kcal.
2º LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS	↳ Lípidos	39	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	10	Gr.
1º PASTA SALAD	H.Carbono	48	Gr.
2º GRILLED PORK LOIN WITH POTATOES	(Azúcares)	6	Gr.
	Proteínas	33	Gr.
	Sal	2	Gr.

JUEVES 06**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ENSALADA DE GARBANZOS	Calorías	850	Kcal.
2º POLLO ASADO CON ARROZ PILAFF	↳ Lípidos	36	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	9	Gr.
1º CHICKPEAS SALAD	H.Carbono	83	Gr.
2º ROAST CHICKEN WITH PILAFF RICE	(Azúcares)	23	Gr.
	Proteínas	45	Gr.
	Sal	1	Gr.

JUEVES 13**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º CREMA DE PUERROS	Calorías	726	Kcal.
2º RAGOUT DE TERNERA	↳ Lípidos	30	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	6	Gr.
1º LEEK CREAM	H.Carbono	72	Gr.
2º BEEF RAGOUT	(Azúcares)	7	Gr.
	Proteínas	38	Gr.
	Sal	2	Gr.

JUEVES 20**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º SOPA DE AVE CON FIDEOS	Calorías	768	Kcal.
2º ESTOFADO DE POLLO	↳ Lípidos	36	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	8	Gr.
1º NOODLE SOUP	H.Carbono	84	Gr.
2º CHICKEN STEW	(Azúcares)	20	Gr.
	Proteínas	24	Gr.
	Sal	3	Gr.

VIERNES 07**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º MACARRONES SALTEADOS	Calorías	768	Kcal.
2º TERNERA GUISADA	↳ Lípidos	31	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	9	Gr.
1º NAPOLITAN MACARONI	H.Carbono	86	Gr.
2º STEWED BEEF	(Azúcares)	3	Gr.
	Proteínas	33	Gr.
	Sal	1	Gr.

VIERNES 14**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º ESPIRALES SALTEADAS	Calorías	744	Kcal.
2º ESTOFADO DE AVE	↳ Lípidos	20	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	3	Gr.
1º SPYRALS WITH TOMATO	H.Carbono	94	Gr.
2º CHICKEN STEW	(Azúcares)	2	Gr.
	Proteínas	37	Gr.
	Sal	1	Gr.

VIERNES 21**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1º PATATAS GUISADAS	Calorías	723	Kcal.
2º BACALAO AL HORNO	↳ Lípidos	31	Gr.
PAN Y POSTRE / BREAD AND DESSERT	(Saturados)	9	Gr.
1º STEWED POTATOES	H.Carbono	71	Gr.
2º BAKED COD	(Azúcares)	9	Gr.
	Proteínas	36	Gr.
	Sal	2	Gr.

¿NECESITA INFORMACIÓN, QUIERE SABER MÁS SOBRE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA? PUEDE CONOCER EL RD. 126/2015 Y EL REG. 1169/2011 EN LAS COCINAS DEL CENTRO.

LOS PADRES PUEDEN ASISTIR A COMER CON SUS HIJOS SIEMPRE QUE LO DESEEN.

PARENTS CAN ATTEND LUNCH WITH THEIR CHILDREN, WHENEVER THEY WISH

TODOS LOS DÍAS ESTARÁ A DISPOSICIÓN DEL COMENSAL KETCHUP Y MAHONESA. KETCHUP AND MAYONNAISE AVAILABLE ON A DAILY BASIS.

