

MENÚ

01/11/2023 - 03/11/2023

	LUNES/ MONDAY	MARTES/ TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER			Macarrones c/tomate - Macaroni w/tomato sauce	Paella - Paella	Lentejas vegetarianas - Vegetarian lentils
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE			San Jacobo c/ensalada - San w/salad	Tortilla c/ensalada - Spanish omelette w/salad	Pescado del día c/ensalada - Fish escalope w/salad
POSTRE/ DESSERT			Fruta o torrija - Fruit or torrija	Fruta o natillas - Fruit or custard	Fruta o pudding de pan - Fruit or bread pudding
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER			Macarrones c/tomate - Macaroni w/tomato sauce	Paella vegetariana - Vegetarian paella	Lentejas vegetarianas - Vegetarian lentils
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE			Menestra de verduras - Mixed fried vegetables Kcal.990 P.35 Lip.32 HC.135	Tortilla de patata c/ensalada - Spanish omelette w/salad Kcal.930 P.32 Lip.31 HC.130	Pescado del día a la plancha c/ensalada - Fish of the day w/salad Kcal.1005 P.45 Lip.35 HC.135

MENÚ

06/11/2023 - 10/11/2023

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER	Sopa de fideo - Noddle soup	Garbanzos vegetarianos - Vegetarian chickpeas	Crema de zanahoria - Carrot soup	Pizza - Pizza	Alubias blancas vegetarianas - Vegetarian white beans
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE	Croquetas & embutido - Croquettes & cured meat	Lomo asado c/pure de patata - Roast pork w/mashed potatoes	Tortilla de patata c/ensalada - Spanish omelette w/salad	Pollo al ajillo c/patatas fritas- Garlic chicken w/chips	Pescado del día c/ ensalada - Fish of the day w/salad
POSTRE / DESSERT	Fruta o bizcocho - Fruit or cake	Fruta o arroz c/leche - Fruit or rice pudding	Fruta o profiteroles - Fruit or profiteroles	Fruta o helado - Fruit or Ice cream	Fruta o bizcocho - Fruit or cake
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER	Sopa de fideo - Noddle soup	Garbanzos vegetarianos - Vegetarian chickpeas	Crema de zanahoria - Carrot soup	Pizza - Pizza	Alubias blancas vegetarianas - Vegetarian white beans
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE	Arroz tres delicias - Fried rice	Alcachofas guisadas - Artichokes	Berenjena salteada - Sauteed aubergine	Champiñones al ajillo - Garlic mushroom	Pescado del día en salsa marinera - Fish of the day in seafood sauce
	Kcal.1010 P.37 Lip.38 HC.130	Kcal.990 P.26 Lip.27 HC. 138	Kcal.990 P.26 Lip.27 HC.138	Kcal.905 P.40 Lip.27 HC.120	Kcal.980 P.32 Lip.39 HC.128

MENÚ

13/11/2023 - 17/11/2023

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER	Macarrones c/tomate - Maccaroni w/tomato sauce	Crema de verdura - Vegetable soup	Lentejas vegetarianas - Vegetarian lentils	Sopa de pescado - Fish soup	Patatas a la Riojana - Rioja style potatoes
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE	Hamburguesa c/arroz - Hamburger w/rice	Escalope de pollo c/patatas fritas - Chicken Supreme w/chips	Tortilla c/ensalada - Spanish omelette w/salad	Salchichas c/pure de patata - Sausages w/mashed potato	Pescado del día c/guarnición - Fish of the day w/garnish
POSTRE / DESSERT	Fruta o arroz c/leche - Fruit or rice pudding	Fruta o pudding de pan - Fruit or bread pudding	Fruta o pancakes - Fruit or pancakes	Fruta o helado - Fruit or ice cream	Fruta o flan - Fruit or flan
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER	Macarrones c/tomate - Maccaroni w/tomato sauce	Crema de verdura - Vegetable soup	Lentejas vegetarianas - Vegetarian lentils	Sopa de pescado - Fish soup	Menestra de verduras - Vegetable stew
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE	Revuelto de calabacín - Scrambled eggs w/courgette	Judias salteadas - Sautéed green beans	Tortilla de patata c/ ensalada - Spanish omelette w/salad	Guisantes salteados - Sautéed peas	Pescado del día a la plancha c/guarnicion - Grilled fish of the day w/garnish
	Kcal. 1010 P.42 Lip.26 HC.130	Kcal.1005 P.35 Lip.30 HC.125	Kcal.990 P.42 Lip.31 HC.115	Kcal.990 P.42 Lip.35 HC.125	Kcal.930 P.32 Lip.33 HC.115

MENÚ

20/11/2023 - 24/11/2023

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER	Alubias blancas vegetarianas - Vegetarian white beans	Sopa de fideo - Noodle soup	Arroz a la cubana - Cuban rice	Crema de puerro y zanahoria - Leek & carrot soup	Garbanzos vegetarianos - Vegetarian chickpeas
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE	Pollo asado c/arroz y ensalada - Roast chicken w/rice & salad	San Jacobo c/patatas fritas - San Jacobo w/chips	Lomo de cerdo asado c/verduras - Pork loin w/vegetable	Croquetas c/ embutido - Croquettes w/cured meat	Pescado del día a la Riojana - Riojan style fish of the day
POSTRE / DESSERT	Fruta - Fruit	Fruta o gelatina - Fruit or jelly	Fruta o natillas - Fruit or custard	Fruta o tarta de chocolate - Fruit or chocolate cake	Fruta o yogurt - Fruit or yoghurt
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER	Alubias blancas vegetarianas - Vegetarian white beans	Sopa de fideo-/ Noodle soup	Arroz a la cubana - Cuban rice	Crema de puerro y zanahoria - Leek & carrot soup	Garbanzos vegetarianos - Vegetarian chickpeas
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE	Revuelto de calabacín - Scrambled eggs w/ courgette	Tortilla de queso y champiñón - Cheese & mushroom omelette	Judías verdes a la Casera - Green beans	Berejena a la Cazadora - Aubergine "a la cazadora"	Pescado del día a la plancha c/ensalada - Grilled fish of the day w/salad
	Kcal.910 P.44 Lip.23 HC.127	Kcal.1015 P.34 Lip.29 HC.135	Kcal. 1036 P.33 Lip.35 HC.120	Kcal.960 P.39 Lip.25 HC.125	Kcal.990 P.33 Lip.27 HC.135

MENÚ

27/11/2023 - 30/11/2023

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES/ THURSDAY	VIERNES/ FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER	Macarrones c/tomate - Maccaroni w/tomato sauce	Crema de verdura - Vegetable soup	Lentejas vegetarianas - Vegetarian lentils	Sopa de minestrone - Minestrone soup	
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE	Pernil de cerdo asado c/puré de patatas - Roast pork w/mashed potato	Tortilla de patata c/ensalada - Spanish omelette w/salad	Pollo asado c/ ensalada - Roast chicken w/salad	Salchichas c/pure de patatas - Sausages w/mashed potatoes	
POSTRE / DESSERT	Fruta o gelatina - Fruit or jelly	Fruta o bizcocho - Fruit or cake	Fruta - Fruit	Fruta o arroz c/leche - Fruit or rice pudding	
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER	Macarrones c/tomate - Maccaroni w/tomato sauce	Crema de verdura - Vegetable soup	Lentejas vegetarianas - Vegetarian lentils	Sopa de minestones - Minestrone soup	
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE	Revuelto de champinón c/ensalada - Scrambled eggs w/ mushroom	Menestra de verduras - Vegetable stew	Guisantes salteados - Sautéed green peas	Verduras variadas al horno - Roasted vegetables	
	Kcal.1005 P.35 Lip.29 HC.129	Kcal.1000 P.31 Lip.35 HC.125	Kcal.1010 P.36 Lip.31 HC.140	Kcal.1005 P.37 Lip.38 HC.130	