

# MENÚ

## 01/10/2021

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER					Patatas c/carne / Beef stew
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE					Pescado del día en salsa verde / Fish of the day in green sauce
POSTRE / DESSERT					Natillas o fruta / Custard or fruit
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER					Guisantes salteados / Sautéed peas
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE					Berenjena rellena / Stuffed aubergine  Kcal.1039 P.45 Lip.26 HC.135

# MENÚ

04/10/2021 – 08/10/2021

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER	Crema de puerro / Leek soup	Fabada Asturiana / Asturian stew	Sopa de verduras / Vegetable soup	Paella Valenciana / Paella Valencia style	Macarroni Bolognesa / Macaroni Bolognese
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE	San Jacobo c/pat. fritas y ensalada / San Jacobo w/chips & salad	Pollo salteado c/arroz / Chicken sautéed w/rice	Albondigas jardinera c/guarnición / "Jardinera" meatballs w/garnish	Huevos al plato c/ salsa de tomate y guisantes / Eggs w/ tomato sauce and green peas	Pescados frito c/ensalada / Fried fish w/ salad
POSTRE / DESSERT	Fruta / fruit	Yogurt o fruta / yoghurt or fruit	Piña en almibar o fruta / Pineapple in syrup or fruit	Helado o fruta / Ice-cream or fruit	Tarta o fruta / Cake or fruit
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER	Crema de verduras / Vegetable soup	Sopa de pescado / Fish soup	Sopa de verduras / Vegetable soup	Paella vegetariana / Vegetarian paella	Macarrones al ajillo / Garlic macarroni
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE	Revuelto de calabacín / Scrambled eggs w/courgette	Judías salteadas al ajillo / Green beans sautéed in garlic	Champiñones fritos c/ajo y cebolla / Fried mushroom w/garlic & onion	Huevos al plato c/ salsa de tomate y guisantes / Eggs w/ tomato sauce and green peas	Tortilla Francesa c/ ensalada / French omelette w/ salad
	Kcal.1020 P.35 Lip.43 HC.149	Kcal.980 P.46 Lip.30 HC.138	Kcal.1020 P.35 Lip.43 HC.110	Kcal.1035 P.40 Lip.32 HC.140	Kcal.960 P.34 Lip.25 HC.115

# MENÚ

## 11/10/2021 – 14/10/2021

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER	Lentejas guisadas / Lentil stew	Crema de zanahoria / Carrot soup	Macarrones al ajillo / Garlic macaroni	Sopa de pescado / Fish soup	Patatas a la Riojana / Riojan style potatoes
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE	Pechuga de pollo salteada c/arroz / Chicken Supreme w/rice	Tortilla de patata c/jamón, chorizo y ensalada / Spanish omelette with ham, chorizo and salad	Raxo c/patatas y ensalada / Marinated pork w/potatoes & salad	Croquetas c/Jamón York y chorizo y ensalada / Croquettes w/cured meats & salad	Merluza empanada c/ensalada / Hake in batter w/salad
POSTRE / DESSERT	Natillas o fruta / Custard or fruit	Arroz c/leche o fruta / rice pudding or fruit	Tarta de frutas o fruta / Fruit cake or fruit	Quesada o fruta / Spanish cheesecake or fruit	Tarta o fruta / cake or fruit
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER	Calabacín salteado al ajillo / Courgette sautéed in garlic	Crema de zanahoria / Carrot soup	Macarrones al ajillo / garlic macaroni	Ensalada de puerro / Leek salad	Patatas en salsa verde / Potatoes in green sauce
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE	Champiñones al ajo arriero / Garlic mushrooms  Kcal.1015 P.32 Lip.35 HC.140	Tortilla de patata c/ensalada / Spanish omelette w/salad  Kcal.1020 P.46 Lip.26 HC.135	Berenjena a la casera / Aubergine "a la casera"  Kcal.910 P.51 Lip.32 HC.115	Huevos escalfados c/arroz / Poached eggs w/rice  Kcal.1010 P.35 Lip.32 HC.130	Tortilla francesa / French omelette  Kcal.905 P.45 Lip,20 HC.125

# MENÚ

## 18/10/2021 – 22/10/2021

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER	Cocido de garbanzos / Chickpea casserole	Sopa de fideo/Noodle soup	Crema de zanahoria/ Carrot soup	Sopa de pescado / Fish soup	Patatas c/carne / Beef stew
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE	Pollo al ajillo c/guarnición / Garlic chicken w/garnish	Cerdo a la Extremeña c/arroz/ Pork Extremeña style w/rice	Tortilla Paisana c/champiñon y ensalada / Omelette w/ mushroom & salad	Lasagna / Lasagna	Pescado del día en salsa verde / Fish of the day in green sauce
POSTRE / DESSERT	Tarta de manzana o fruta/Apple cake or fruit	Flan o fruta / Flan or fruit	Fruta o tarta / Fruit or cake	Yogurt o fruta / yoghurt or fruit	Natillas o fruta / Custard or fruit
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER	Garbanzos fritos / Fried chickpeas	Sopa de fideo / Noodle soup	Crema de zanahoria / Carrot soup	Sopa de pescado / Fish soup	Guisantes salteados / Sautéed peas
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE	Alcachofas salteadas / Sautéed artichoke  Kcal.1015 P.35 Lip.20 HC.125	Verduras salteadas /Sautéed vegetables  Kcal.1009 P.32 Lip.30 HC. 120	Tortilla Paisana c/champiñon y ensalada/ Omelette w/mushroom & salad  Kcal.995 P.35 Lip.29 HC.131	Espinacas salteadas al ajillo / Spinach sautéed in garlic  Kcal.1010 P.48 Lip.27 HC.138	Berenjena rellena / Stuffed aubergine  Kcal.1039 P.45 Lip.26 HC.135