

# MENU

11/09/2019 – 13/09/2019

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER			Ensaladilla Rusa / Russian salad	Cocido de garbanzos c/espinacas / Chickpea casserole w/spinach	Salteado de verduras c/jamón/ Sautéed vegetables w/ham
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE			Escalope de pollo c/ensalada / Chicken Supreme w/salad	Huevos fritos c/patatas a lo pobre/ Fried eggs w/ "patatas a lo pobre"	Costilla de cerdo en salsa barbacoa/Pork ribs in barbecue sauce
POSTRE / DESSERT			Fruta o tarta de manzana / Fruit or apple cake	Fruta o pancakes / Pancakes or fruit	Fruta o bizcocho / Fruit or cake
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER			Ensaladilla Rusa / Russian salad	Garbanzos c/espinacas / Chickpea casserole w/spinach	Salteado de verduras / Sautéed vegetables
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE			Judías salteadas / Sautéed green beans  Kcal. 1020 P.25 Lip.42 HC.139	Tortilla de champiñon / Mushroom omelette  Kcal.1015 P.45 Lip.23 HC.125	Pescado del día c/ensalada/ Fish of the day w/salad  Kcal.928 P.31 Lip.25 HC.136

# MENU

16/09/2019 – 20/09/2019

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER	Alubias vegetarianas/ Vegetarian white beans	Crema de puerro / Leek soup	Espaguetis al ajillo / Garlic spaghetti	Ensalada de lombarda / Red cabbage salad	Lentejas guisadas / Lentils w/beef
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE	Carne asada c/ ensalada / Roast beef w/ salad	Tortilla de patata c/ensalada / Spanish omelette w/salad	Lomo de cerdo asado c/patata cocida /Roast pork loin w/boiled potatoes	Pechuga de pollo salteado c/verduras y patatas / Sautéed chicken supreme w/vegetables & potatoes	Bacalao rebozado c/ensalada / Cod in batter w/salad
POSTRE / DESSERT	Fruta /Fruit	Fruta o arroz c/leche / Fruit or rice pudding	Fruta o helado / Fruit or Ice cream	Fruta o profiteroles / Fruit or profiteroles	Fruta o Gelatina / Fruit or Jelly
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER	Alubias vegetarianas / Vegetarian white beans	Crema de puerro / Leek soup	Espaguetis al ajillo / Garlic spaghetti	Ensalada de lombarda / Red cabbage salad	Lentejas vegetarianas/ Vegetarian lentils
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE	Revuelto de calabacín / Scrambled eggs w/ courgette	Tortilla de patata c/ensalada / Spanish omelette w/salad	Setas al ajillo / Garlic mushroom	Brocoli al ajillo / Garlic broccoli	Bacalao en salsa verde / Cod in green sauce
	Kcal.970 P.43 Lip.30 HC.138	Kcal.990 P.41 Lip.27 HC.135	Kcal.1005 P.42 Lip.25 HC.125	Kcal.990 P.28 Lip.31 HC.135	Kcal.910 P.42 Lip.27 HC.125

# MENU

23/09/2019 – 27/09/2019

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER	Sopa de minestrone / Minestrone soup	Fabada Asturiana / Asturian stew	Judías verdes salteadas c/jamón / Green sautéed beans w/ham	Arroz a la cubana / Cuban rice	Crema de verduras / Vegetable soup
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE	Pollo estofado c/guarnición/ Chicken stew w/garnish	San Jacobo c/patatas y ensalada / San Jacobo w/chips & salad	Croquetas c/embutido, tomate y pepino/ Croquettes w/cured meat, tomato & cucumber	Escalope de lomo c/ensalada / Pork loin escalope w/salad	Filete de merluza a la Riojana c/ patata cocida/ Riojan style hake fillet w/boiled potato
POSTRE / DESSERT	Fruta o flan / Fruit or flan	Fruta o helado	Pancake o fruta / Pancake or fruit	Torrijas o fruta / Torrijas or fruit	Yogurt o fruta / Yoghurt or fruit
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER	Sopa de minestrone / Minestrone soup	Alubias vegetarianas / Vegetarian white beans	Judías salteadas / Green sautéed beans	Arroz a la cubana / Cuban rice	Crema de verduras / Vegetable soup
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE	Tortilla de queso c/ensalada/ Cheese omelette w/salad  Kcal.1005 P.34 Lip.39 HC.145	Verduras salteadas / Sautéed vegetables  Kcal.1020 P.42 Lip.28 HC.135	Calabacín frito c/miel/ Fried courgette w/honey  Kcal.1050 P.27 Lip.41 HC.142	Revuelto de espárragos/ Scrambled eggs w/asparagus Kcal.1005 P.31 Lip.35 HC.135	Merluza a la plancha c/ ensalada / Grilled hake w/ salad  Kcal.990 P.33 Lip.38 HHC.110

# MENU

## 30/09/2019

	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIERCOLES /WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
PRIMER PLATO / STARTER	Sopa de pollo / Chicken soup				
SEGUNDO PLATO / MAIN COURSE	Pernil de cerdo asado c/pat. fritas y ensalada / Roast pork w/chips & salad				
POSTRE / DESSERT	Fruta o gelatina / Fruit or jelly				
PRIMER VEGETARIANO / VEGETARIAN STARTER	Sopa de fideo / Noodle soup				
SEGUNDO VEGETARIANO / VEGETARIAN MAIN COURSE	Revuelto de esparragos / Scrambled eggs w/asparagus  Kcal.1015 P.36 Lip.31 HC.140				