

LUNES

2 614 Kc 34gr Prot 25gr HC 40gr Lip

Judía verde con patata
Fresh green beans with potato
Lomo con tomate casero
Pork with tomato
Yogur
Yogurt

MARTES

3 300 Kc 9gr Prot 28gr HC 25gr Lip

Patatas a la riojana
Riojan Style potatoe stew
Halibut c/calabacin braseado
Halibut with zucchini
Fruta de temporada
Fresh Fruit

MIÉRCOLES

4 518 Kc 34gr Prot 30gr HC 25gr Lip

Crema de calabaza
Zucchini Puree
Guiso ternera c/zanahoria
Beef stew
Yogur liquido
Yogurt drink

JUEVES

5 632 Kc 23gr Prot 62gr HC 51gr Lip

Lentejas ECO c/arroz integral
Organic lentils with brownrice
Empanadillas atun c/ensalada
Tuna patties
Fruta de temporada
Fresh Fruit

VIERNES

6 612 Kc 30gr Prot 54gr HC 38gr Lip

Macarrones c/tomate ECO
Organic Macarroni
Pollo asado en su jugo
Roast chicken
Fruta de temporada
Fresh Fruit

9 672 Kc 9gr Prot 28gr HC 60gr Lip

Borraja fresca con patata
Fresh borage with potatoes
Salchichas horno c/guarnicion
Baked sausages/ new potatoe
Yogur
Yogurt

10 799 Kc 20gr Prot 54gr HC 80gr Lip

Potaje garbanzos c/zanah. EC
Organic garbanzo beans
Escalope merluza c/york/ques
Breaded hake with ham/chees
Fruta de temporada
Fresh Fruit

11 445 Kc 24gr Prot 25gr HC 27gr Lip

Sopa de pollo c/verduras
Chicken soup with vegetables
Estofado de pavo c/patatas
Braised Turkey
Natillas de vainilla
Vanilla pudding

13 731 Kc 39gr Prot 57gr HC 45gr Lip

Arroz Campero
Rice with vegetables
Bacalao con tomate casero
Cod with tomatoe sauce
Fruta de temporada
Fresh Fruit

16 742 Kc 28gr Prot 41gr HC 49gr Lip

Patatas con costilla
Stewed potato with ribs
Tortilla francesa c/ chistorra
Omelette with sausage
Yogur
Yogurt

17 577 Kc 26gr Prot 43gr HC 37gr Lip

Alubia roja c/calabaza ECO
Kidney beans with carrots
Abadejo a la andaluza
Fish medallions Andalusian
Fruta de temporada
Fresh Fruit

18 526 Kc 21gr Prot 17gr HC 48gr Lip

Acelga fresca con patata
Fresh swiss chard/potatoes
Pollo asado en su jugo
Roast chicken
Fruta de temporada
Fresh Fruit

19 888 Kc 31gr Prot 54gr HC 58gr Lip

Judía verde con patata
Fresh green beans with potato
Albondigas caseras
Homemade meatballs
Bizcocho casero
Homemade pound cake

20 645 Kc 44gr Prot 60gr HC 33gr Lip

Coditos Bolognesa
Shaped with tomato
Tilapia rebozada c/ guarnición
Breaded tilapia with vegetable
Fruta de temporada
Fresh Fruit

23 615 Kc 27gr Prot 29gr HC 53gr Lip

Cardo a la navarra
Navarran style thistle
Bistec de pollo en pepitoria
Chicken steak veget/sauce
Fruta de temporada
Fresh Fruit

24 578 Kc 38gr Prot 42gr HC 24gr Lip

Alubia blanca estofada
Homestyle white beans
Merluza en salsa de piquillos
Hake in pepper sauce
Yogur
Yogurt

25 634 Kc 22gr Prot 18gr HC 60gr Lip

Crema calabacin ECO c/ques
Cream of zucchini with cheese
San Jacobo casero
Cordon bleu
Fruta de temporada
Fresh Fruit

26 677 Kc 35gr Prot 28gr HC 54gr Lip

Menestra de verduras
Vegetable medley
F. ruso casero c/ternera
Beef patty with mushrooms
Fruta de temporada
Fresh Fruit

27 755 Kc 26gr Prot 71gr HC 57gr Lip

Arroz con tomate casero
White rice with tomatoe sauce
Salchicha Vegetal
Sausages Veggie Wiener
Yogur liquido
Yogurt drink

30 612 Kc 30gr Prot 48gr HC 38gr Lip

Lentejas c/verduras ECO
Organic lentils
Tortilla pat. c/ensalada
Potato omelette with salad
Fruta de temporada
Fresh Fruit

31 451 Kc 31gr Prot 22gr HC 26gr Lip

Sopa de fideos ECO
Organic noodle soup
Pollo al horno con manzana
Roast chicken with apples
Yogur
Yogurt

Segun el Reglamento 1169/2011 sobre información alimentaria: salvo dietas especificas elaboradas para intolerancias,el resto de platos contienen sustancias o productos alergenicos incluidos en el anexo II del Reglamento.

Orienta tus cenas consultando nuestro blog.

Gourmetfood añade un nuevo plato a sus menus, Salchicha Vegetal

El nuevo plato que incorporamos al menú esta creado a partir de proteínas vegetales. Con el mismo aporte nutricional que un producto cárnico y con la ventaja que supone su elaboración a partir de alimentos vegetales.

