


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				PURE DE VERDURAS Vegetables puree MAGRO DE CERDO GUISADO CON ZANAHORIAS Lean pork and carrots stew Con PURE DE PATATAS (Tr.:7) With Potatoes puree (Tr.:7) FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:497 Gr.:16 HC:59 Pro: 24
4	5	6	7	8
ARROZ TRES DELICIAS (huevo, zanahoria y guisante) (3) Fried rice with egg, carrots and peas (3) HUEVOS A LA FLAMENCA (al horno con pisto, patata y chorizo) (3, 6) Baked eggs with vegetables, potatoes and chorizo (3, 6) FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:708 Gr.:26 HC:89 Pro: 26	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Potato stew with vegetables POLLO ASADO A LA NARANJA Roasted chicken with orange Con MENESTRA DE VERDURA With Vegetables YOGUR ECOLOGICO (7) Yoghurt (7) KCal:598 Gr.:24 HC:58 Pro: 31	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) White beans stew with chorizo (6) COLITAS DE BACALAO AL AJOARRIERO (con ajo y pimentón) (4) Baked cod with garlic and paprika (4) Con ZANAHORIAS COCIDAS With Boiled carrots FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:590 Gr.:21 HC:55 Pro: 35	PURE DE VERDURAS Vegetables puree TERNERA ASADA EN SALSAS Roast beef Con ARROZ BLANCO With White rice FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:484 Gr.:19 HC:53 Pro: 22	ESPAGUETIS NAPOLITANA (con salsa de tomate, cebolla y pimientos) (1)(Tr.:3) Spaghetti with onion, peppers and tomato sauce (1)(Tr.:3) RABAS DE CALAMAR (1, 14)(Tr.:3, 7) Squid fingers (1, 14)(Tr.:3, 7) Con GUISANTES REHOGADOS With Peas with garlic FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:703 Gr.:28 HC:86 Pro: 20
11	12	13	14	15
LENTEJAS ESTOFADAS CON JAMON SERRANO (7) Lentils stew with ham (7) VENTRESCA DE MERLUZA REBOZADA (1, 3, 4) Breaded hake (1, 3, 4) Con BROCOLI Y ZANAHORIAS With Broccoli and carrots FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:643 Gr.:23 HC:62 Pro: 39	ESPINACAS GRATINADAS CON BECHAMEL (1, 3, 7) Grilled spinach with bechamel sauce (1, 3, 7) FILETE DE POLLO AL HORNO Roast chicken fillet Con PASTA SALTEADA (1)(Tr.:3) With Pasta with garlic (1)(Tr.:3) FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:489 Gr.:21 HC:46 Pro: 24	SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3) Cocido soup (1)(Tr.:3) COCIDO MADRILEÑO (garbanzos con morcillo, pollo, chorizo y verduras) (6) Chickpeas stew (6) Con With FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:689 Gr.:22 HC:72 Pro: 42	JUDIAS VERDES REHOGADAS Sautéed green beans BACALAO AL HORNO (4) Baked cod (4) Con VERDURITAS REHOGADAS With Vegetables FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:367 Gr.:14 HC:35 Pro: 21	PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14) Seafood paella (2, 4, 12, 14) TORTILLA DE CALABACIN (3) Zucchini omelette (3) Con VERDURITAS REHOGADAS With Vegetables FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:672 Gr.:24 HC:82 Pro: 18
18	19	20	21	22
ESPIRALES CON TOMATE (1)(Tr.:3) Pasta with tomato sauce (1)(Tr.:3) CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6) Baked pork loin (6) Con CHAMPIÑONES A LA PLANCHA With Mushrooms with garlic FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:627 Gr.:27 HC:73 Pro: 26	CREMA DE CALABAZA (7) Pumpkin creamy soup (7) MERLUZA AL HORNO (4) Baked hake (4) Con BROCOLI Y ZANAHORIAS With Broccoli and carrots FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:432 Gr.:17 HC:47 Pro: 18	JUDIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS Kidney bean stew with vegetables SALCHICHAS DE PAVO ENCEBOLLADAS AL HORNO (6) Baked turkey sausages with onion (6) Con MENESTRA DE VERDURA With Vegetables FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:624 Gr.:22 HC:66 Pro: 29	PATATAS GUISADAS CON POLLO Potato stew with chicken HUEVOS AL HORNO CON SALSAS DE CHAMPIÑON (3) Baked eggs with mushroom sauce (3) Con GUISANTES REHOGADOS With Peas with garlic FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:622 Gr.:23 HC:68 Pro: 27	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL (1, 3, 7) Grilled cauliflower with bechamel sauce (1, 3, 7) COLITAS DE BACALAO REBOZADAS (1, 3, 4) Breaded cod (1, 3, 4) YOGUR ECOLOGICO (7) Yoghurt (7) KCal:515 Gr.:27 HC:31 Pro: 33
25	26	27	28	<p align="center">La fruta variará cada día según temporada. Fruits are seasonal and will be different every day.</p> <p align="center">Con el menú se ofrece pan y agua todos los días. Bread and water are served with the menu.</p>
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ Lentils stew with vegetables and rice MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (4) Hake stew with tomato sauce (4) Con JUDIAS VERDES SALTEADAS With Sautéed green beans FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:627 Gr.:19 HC:77 Pro: 29	BROCOLI REHOGADO Sautéed broccoli RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro) Beef stew Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:492 Gr.:23 HC:44 Pro: 23	FIDEUA DE CARNE (de pollo y magro de cerdo) (1)(Tr.:3) Pork and chicken fideua (1)(Tr.:3) COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4) Baked cod (4) Con ZANAHORIAS COCIDAS With Boiled carrots FRUTA DE TEMPORADA Seasonal fruit KCal:589 Gr.:20 HC:65 Pro: 33	SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3) Cocido soup (1)(Tr.:3) COCIDO MADRILEÑO (garbanzos con morcillo, pollo, chorizo y verduras) (6) Chickpeas stew (6) Con With BIZCOCHO CASERO (1, 3, 7, 8) Sponge cake (1, 3, 7, 8) KCal:787 Gr.:32 HC:75 Pro: 43	
Contenido de alérgenos en el producto final según el Reglamento N°1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor: 1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5- Cacahuets 6-Soja 7-Leche y lactosa 8-Frutos de cáscara 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuces 14-Moluscos Tr- Trazas				
Recomendaciones para la cena/suggestions for dinner: Semana/week 1-2 febrero/february 2019 Día 1: arroz y pescado. / day 1: rice and fish. Semana/week 4-8 febrero/february 2019 Día 4: ensalada y ternera. / salad and beef. Día 5: verdura y cerdo. / vegetables and pork. Día 6: ensalada y pescado. / salad and fish. Día 7: sopa y pavo. / soup and turkey. Día 8: verdura y huevo. / vegetables and egg. Semana/week 11-15 febrero/february 2019 Día 11: verdura y pescado. / vegetables and fish. Día 12: verdura y huevo. / vegetables and egg. Día 13: arroz y pescado. / rice and fish. Día 14: ensalada y conejo. / salad and rabbit. Día 15: verdura y ternera / vegetables and beef. Semana/week 18-22 febrero/february 2019 Día 18: verdura y ternera. / vegetables and beef. Día 19: ensalada y cerdo. / salad and pork. Día 20: verdura y pescado. / vegetables and fish. Día 21: verdura y pollo. / vegetables and chicken. Día 22: arroz y huevo. / rice and egg. Semana/week 25-28 febrero/february 2019 Día 25: verdura y conejo. / vegetables and rabbit. Día 26: ensalada y cerdo. / salad and pork. Día 27: verdura y pollo. / vegetables and chicken. Día 28: verdura y huevo. / vegetables and egg.				

