



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA Lentils stew with pumpkin	JUDIAS VERDES REHOGADAS Sautéed green beans	ESPIRALES GRATINADAS CON TOMATE (1, 3, 7) Grilled pasta with tomato sauce (1, 3, 7)	PURE DE PATATA Y ZANAHORIA Potato and carrot puree
	HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (3, 4) Boiled eggs with tuna and tomato sauce (3, 4)	CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA A LA PLANCHA (6) Grilled pork loin with paprika (6)	VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO (4) Baked hake (4)	FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded chicken fillet (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA (Tr.:12) Lettuce, carrot and beet salad (Tr.:12)	ARROZ BLANCO White rice	VERDURITAS REHOGADAS Vegetables	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12)
	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:637 Gr.:21 HC:67 Pro: 36	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:575 Gr.:30 HC:55 Pro: 26	YOGUR (7) Yoghurt (7) KCal:567 Gr.:21 HC:65 Pro: 28	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:542 Gr.:24 HC:51 Pro: 26
9	10	11	12	13
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA CON PAVO (6) Sautéed vegetables with turkey (6)	PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14) Seafood paella (2, 4, 12, 14)	ESPAGUETIS CON TOMATE (1)(Tr.:3) Spaghetti with tomato sauce (1)(Tr.:3)	SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3) Cocido soup (1)(Tr.:3)	ESPINACAS GRATINADAS (3, 7) Grilled spinach (3, 7)
FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6) Baked kassher (6)	TORTILLA FRANCESA (3) Omelette (3)	MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (4) Baked hake with vegetables sauce (4)	COCIDO COMPLETO (garbanzos con morcillo, pollo, panceta, chorizo, morcilla y verduras) (6)(Tr.:7) Chickpea stew with meat and vegetables (6)(Tr.:7)	HAMBURGUESA AL HORNO (cerdo y ternera) (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Baked hamburger (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ Lettuce, olives and sweet corn salad	ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, beet and carrot salad (Tr.:12)	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12)		PATATAS FRITAS Fried potatoes
NATILLAS DE VAINILLA (7) Vanilla custard (7) KCal:548 Gr.:28 HC:43 Pro: 26	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:675 Gr.:19 HC:89 Pro: 23	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:629 Gr.:16 HC:87 Pro: 29	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:818 Gr.:29 HC:82 Pro: 49	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:638 Gr.:25 HC:50 Pro: 35
16	17	18	19	20
SOPA DE LETRAS (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7) Chicken soup with pasta (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7)	JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON ARROZ Kidney beans stew with rice	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Potato stew with vegetables	BROCOLI REHOGADO Sautéed broccoli	LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) Lentils stew with chorizo (6)
FRITURA DE PESCADO VARIADA (1, 2, 4, 7, 14)(Tr.:3, 6, 9, 12) Fried fish (1, 2, 4, 7, 14)(Tr.:3, 6, 9, 12)	TORTILLA DE JAMON YORK Y QUESO (3, 6, 7) Ham and cheese omelette (3, 6, 7)	JAMON ASADO EN SU JUGO Roast ham	POLLO ASADO Roasted chicken	MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (4) Hake stew with tomato sauce (4)
VERDURAS SALTEADAS Sautéed vegetables	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12)	ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, beet and carrot salad (Tr.:12)	ARROZ BLANCO White rice	ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ Lettuce, olives and sweet corn salad
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:694 Gr.:33 HC:68 Pro: 25	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:726 Gr.:24 HC:80 Pro: 37	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:720 Gr.:34 HC:69 Pro: 28	YOGUR (7) Yoghurt (7) KCal:479 Gr.:25 HC:35 Pro: 26	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:682 Gr.:25 HC:68 Pro: 37
23	24	25	26	27
ARROZ BLANCO CON TOMATE Rice with tomato sauce	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) White beans stew with chorizo (6)	FIDEUA DE VEGETALES (1)(Tr.:3) Vegetables fideua (1)(Tr.:3)	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS Chickpea stew with vegetables	PURE DE CALABAZA Pumpkin puree
SALCHICHAS DE PAVO AL HORNO (6) Baked turkey sausage (6)	MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS (4) Baked hake with carrots (4)	TORTILLA DE PATATA Y ATUN (3, 4) Potato and tuna omelette (3, 4)	RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro) Beef stew	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO Baked chicken drumsticks
VERDURITAS REHOGADAS Vegetables		ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, beet and carrot salad (Tr.:12)	PATATAS FRITAS Fried potatoes	ARROZ BLANCO White rice
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:722 Gr.:26 HC:95 Pro: 24	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:606 Gr.:20 HC:62 Pro: 35	YOGUR (7) Yoghurt (7) KCal:629 Gr.:27 HC:63 Pro: 29	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:753 Gr.:28 HC:78 Pro: 39	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:538 Gr.:21 HC:57 Pro: 27
30				La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja y mandarina. Con el menú se ofrece pan y agua todos los días. La leche ofrecida con el menú es opcional, siendo siempre obligatorio el consumo de fruta.
MACARRONES CARBONARA (1, 3, 7) Macaroni with carbonara sauce (1, 3, 7)				
LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) Baked loin hake with garlic and parsley (4)				
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ Lettuce, tomato and sweet corn salad				
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:651 Gr.:21 HC:82 Pro: 29				

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

¿Qué cenamos si hemos comido...?

- Cereales, pasta o tubérculos → Verduras cocidas o ensaladas
- Verduras → Cereales, pastas o féculas
- Pollo, ternera o cerdo → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pollo, ternera o cerdo
- Fruta → Lácteo o fruta
- Lácteo → Fruta

