

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja, melón y sandía.</p> <p>The piece of fruit served with the menu this month will be one of the following: apple, banana, pear, orange, melon and watermelon.</p> <p>Con el menú se ofrece pan y agua todos los días.</p> <p>Bread and water are served with the menu</p>		<p>UNA MANZANA AL DÍA MANTIENE AL MÉDICO EN LA LEJANÍA</p> <p><i>An apple a day keeps the doctor away</i></p>		<p>MACARRONES CON TOMATE (1)(Tr.:3)</p> <p>Macaroni with tomato sauce (1)(Tr.:3)</p> <p>NUGGETS DE POLLO (porciones de pollo empanadas) (1, 3, 7)</p> <p>Chicken nugget (1, 3, 7)</p> <p>Con MENESTRA DE VERDURA</p> <p>With Vegetables</p> <p>MELOCOTON EN ALMIBAR</p> <p>Syrup peach</p> <p>KCal:675 Gr.:28 HC:76 Pro: 26</p>
11	12	13	14	15
<p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>Lentils stew with vegetables</p> <p>MAGRO DE CERDO CON TOMATE</p> <p>Lean pork with tomato sauce</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12)</p> <p>With Lettuce, beet and carrot salad (Tr.:12)</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:656 Gr.:21 HC:68 Pro: 40</p>	<p>ENSALADA DE PATATA (con tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Boiled potato salad</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE CHAMPIÑÓN (4)</p> <p>Baked hake with mushrooms sauce (4)</p> <p>Con VERDURITAS REHOGADAS</p> <p>With Vegetables</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:573 Gr.:22 HC:65 Pro: 24</p>	<p>PURE DE VERDURAS</p> <p>Vegetables puree</p> <p>HAMBURGUESA CASERA EN SALSAS (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)</p> <p>Hamburger with vegetables sauce (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)</p> <p>Con PATATAS FRITAS</p> <p>With Fried potatoes</p> <p>YOGUR (7)</p> <p>Yoghurt (7)</p> <p>KCal:546 Gr.:26 HC:41 Pro: 27</p>	<p>PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14)</p> <p>Seafood paella (2, 4, 12, 14)</p> <p>FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)</p> <p>Breaded chicken fillet (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>With Lettuce, tomato and sweet corn salad</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:793 Gr.:25 HC:95 Pro: 32</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (con york, tomate y maíz) (1, 6)(Tr.:3)</p> <p>Pasta salad (1, 6)(Tr.:3)</p> <p>HUEVOS RELLENOS (huevos cocidos con atún y tomate) (3, 4)</p> <p>Boiled eggs with tuna and tomato sauce (3, 4)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>With Lettuce, tomato and beet salad</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:679 Gr.:20 HC:87 Pro: 34</p>
18	19	20	21	22
<p>ARROZ TRES DELICIAS (york, zanahoria y guisante) (6)</p> <p>Fried rice with ham, carrots and peas (6)</p> <p>COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4)</p> <p>Baked cod (4)</p> <p>Con VERDURITAS REHOGADAS</p> <p>With Vegetables</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:673 Gr.:19 HC:91 Pro: 31</p>	<p>JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON</p> <p>Sauteed green beans with bacon</p> <p>POLLO ASADO AL LIMON</p> <p>Roasted chicken with lemon</p> <p>Con PATATAS FRITAS</p> <p>With Fried potatoes</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:719 Gr.:40 HC:54 Pro: 32</p>	<p>LASAÑA DE CARNE (1, 7, 12)</p> <p>Beef lasagna (1, 7, 12)</p> <p>TORTILLA DE PATATA (3)</p> <p>Spanish omelette (3)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12)</p> <p>With Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12)</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:673 Gr.:32 HC:65 Pro: 27</p>	<p>VICHISOISSE (crema de puerros) (7)</p> <p>Vichisoisse (7)</p> <p>RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro)</p> <p>Beef stew</p> <p>Con GUI SANTES REHOGADOS</p> <p>With Peas with garlic</p> <p>FLAN DE VAINILLA (7)</p> <p>Vanilla cream caramel (7)</p> <p>KCal:561 Gr.:21 HC:59 Pro: 30</p>	<p>GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO</p> <p>Chickpea stew with chorizo</p> <p>CAZON EN ADOBO (1, 4)</p> <p>Breaded dogfish (1, 4)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>With Lettuce, tomato and beet salad</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:675 Gr.:23 HC:73 Pro: 37</p>
25	26	27	28	29
<p>ESPAGUETIS NAPOLITANA (con salsa de tomate, cebolla y pimientos) (1)(Tr.:3)</p> <p>Spaghetti with onion, peppers and tomato sauce (1)(Tr.:3)</p> <p>LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4)</p> <p>Baked loin hake with garlic and parsley (4)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA (Tr.:12)</p> <p>With Lettuce, carrot and beet salad (Tr.:12)</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:617 Gr.:16 HC:85 Pro: 27</p>	<p>JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>White beans stew with vegetables</p> <p>CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6)</p> <p>Baked pork loin (6)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>With Lettuce, tomato and sweet corn salad</p> <p>YOGUR (7)</p> <p>Yoghurt (7)</p> <p>KCal:571 Gr.:25 HC:45 Pro: 33</p>	<p>COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL (1, 3, 7)</p> <p>Grilled cauliflower with bechamel sauce (1, 3, 7)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y ATUN (3, 4)</p> <p>Potato and tuna omelette (3, 4)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12)</p> <p>With Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12)</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:653 Gr.:31 HC:55 Pro: 34</p>	<p>SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3)</p> <p>Cocido soup (1)(Tr.:3)</p> <p>COCIDO MADRILEÑO (garbanzos con morcillo, pollo, chorizo y verduras) (6)</p> <p>Chickpeas stew (6)</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:751 Gr.:24 HC:80 Pro: 46</p>	<p>ENSALADILLA RUSA (patata, huevo, aceitunas, pimiento, zanahoria y mayonesa) (3)</p> <p>Boiled potatoes salad with tuna, carrot, egg and mayonnaise (3)</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</p> <p>Baked chicken drumsticks</p> <p>Con VERDURITAS REHOGADAS</p> <p>With Vegetables</p> <p>FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:700 Gr.:32 HC:65 Pro: 32</p>

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

Kcal: kilocalorias - Gr: grasas - HC: hidratos de carbono Pro: proteínas. Información nutricional calculada para niños de 6-9 años.

Recomendaciones para la cena/ suggestions for dinner:

Semana/week 8-8 septiembre/september 2017

Día 8: verdura y pescado. / day 8: vegetables and fish.

Semana/week 11-15 septiembre/september 2017

Día 11: verdura y huevo. / day 11: vegetables and egg.
 Día 12: verdura y conejo. / day 12: vegetables and rabbit.
 Día 13: arroz y pavo. / day 13: rice and turkey.
 Día 14: verdura y cordero. / day 14: vegetables and lamb.
 Día 15: ensalada y pescado. / day 15: salad and fish.

Semana/week 18-22 septiembre/september 2017

Día 18: verdura y huevo. / day 18: vegetables and egg.
 Día 19: sopa y pescado. / day 19: soup and fish.
 Día 20: ensalada y cerdo / day 20: salad and pork.
 Día 21: pasta y pavo. / day 21: pasta and turkey.
 Día 22: verdura y ternera. / day 22: vegetables and beef.

Semana/week 25-29 septiembre/september 2017

Día 25: verdura y huevo. / day 25: vegetables and egg.
 Día 26: ensalada y conejo. / day 26: salad and rabbit.
 Día 27: arroz y pescado. / day 27: rice and fish.
 Día 28: verdura y cerdo. / day 28: vegetables and pork.
 Día 29: verdura y ternera / day 29: vegetables and beef.

