



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) Lentils stew with chorizo (6)	CODITOS CON ATUN Y TOMATE (1, 4)(Tr.:3) Pasta with tuna and tomato (1, 4)(Tr.:3)	CREMA DE ZANAHORIAS (7) Carrots creamy soup (7)	ARROZ A BANDA (con pollo y calamar) (2, 4, 6, 14)(Tr.:1, 7) Boiled rice with fish soup (2, 4, 6, 14)(Tr.:1, 7)	GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO Chickpea stew with chorizo
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO (6, 7) Kassher with garlic (6, 7) Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes	HUEVOS COCIDOS CON JAMON YORK Y TOMATE (3, 6) Boiled eggs with ham and tomato sauce (3, 6) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad	TERNERA ASADA EN SALSAS Roast beef Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes	COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4) Baked cod (4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA With Lettuce, tomato and onion salad	FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded chicken fillet (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Con JUDIAS VERDES SALTEADAS With Sautéed green beans
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	YOGUR (7) Yoghurt (7)
KCal:839 Gr.:40 HC:72 Pro: 41	KCal:725 Gr.:25 HC:87 Pro: 33	KCal:664 Gr.:29 HC:65 Pro: 31	KCal:688 Gr.:19 HC:89 Pro: 36	KCal:629 Gr.:30 HC:50 Pro: 34
9	10	11	12	13
ARROZ BLANCO CON TOMATE Rice with tomato sauce	BROCOLI REHOGADO CON BACON Sautéed broccoli with bacon	ESPAGUETIS CON TOMATE (1)(Tr.:3) Spaghetti with tomato sauce (1)(Tr.:3)		
VARITAS DE MERLUZA (palitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:3, 7) Fish fingers (1, 4)(Tr.:3, 7) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12)	POLLO GUISADO CON VERDURAS (cebolla, guisantes, zanahoria, pimienta verde y rojo) Chicken stew with vegetables Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes	TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN (3) Potato and zucchini omelette (3) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad		
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	GELATINA DE SABORES Jelly	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)		
KCal:748 Gr.:25 HC:102 Pro: 25	KCal:615 Gr.:35 HC:49 Pro: 23	KCal:733 Gr.:25 HC:95 Pro: 26		
16	17	18	19	20
ESPIRALES NAPOLITANA (con salsa de cebolla, tomate y pimientos) (1)(Tr.:3) Pasta with vegetables and tomato sauce (1)(Tr.:3)	LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA Lentils stew with pumpkin	PATATAS GUISADAS CON CARNE DE TERNERA Y VERDURAS Potatoes stew with beef and vegetables	JUDIAS VERDES COCIDAS CON SALSAS DE TOMATE Boiled green beans with tomato sauce	PURE DE GARBANZOS CON VERDURAS Chickpeas and vegetables puree
PECHUGA DE POLLO A LA VILLARROY (con bechamel) (1, 7)(Tr.:3) Chicken breast with Villarroy sauce (1, 7)(Tr.:3) Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes	MERLUZA A LA ROMANA (1, 3, 4) Breaded hake (1, 3, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12)	HUEVOS COCIDOS A LA RIOJANA (con pimiento, chorizo y tomate) (3, 6) Boiled eggs with peppers, chorizo and tomato sauce (3, 6) Con ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ With Lettuce, cucumber and sweet corn salad	ROTTI DE PAVO (pavo asado en su jugo) (1, 6) Roast turkey (1, 6) Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes	COLITAS DE BACALAO REBOZADAS (1, 3, 4) Breaded cod (1, 3, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12)
YOGUR (7) Yoghurt (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)
KCal:762 Gr.:28 HC:90 Pro: 19	KCal:622 Gr.:19 HC:70 Pro: 34	KCal:717 Gr.:30 HC:68 Pro: 38	KCal:632 Gr.:30 HC:56 Pro: 29	KCal:671 Gr.:22 HC:73 Pro: 38
23	24	25	26	27
PAELLA VALENCIANA (con verdura y magro de cerdo) Paella	CODITOS MARGARITA (con tomate y queso) (1, 3, 7) Pasta with tomato sauce and cheese (1, 3, 7)	PURE DE VERDURAS Vegetables puree	SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3) Cocido soup (1)(Tr.:3)	PURE DE COLIFLOR Cauliflower puree
CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6) Baked pork loin (6) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad	CAZON EN ADOBO (1, 4) Breaded dogfish (1, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12)	FILETES RUSOS CON TOMATE (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded hamburger with tomato sauce (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Con PATATAS CHIP With Fried potatoes	COCIDO MADRILEÑO (garbanzos con morcillo, pollo, chorizo y verduras) (6) Chickpeas stew (6)	TORTILLA DE PATATA Y ATUN (3, 4) Potato and tuna omelette (3, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	NATILLAS DE CHOCOLATE (7)(Tr.:6) Chocolate custard (7)(Tr.:6)
KCal:741 Gr.:28 HC:93 Pro: 33	KCal:754 Gr.:25 HC:91 Pro: 35	KCal:657 Gr.:28 HC:60 Pro: 29	KCal:751 Gr.:24 HC:80 Pro: 46	KCal:572 Gr.:28 HC:53 Pro: 24
30	31	 <p>Alimentos del mes Food of the month</p>		La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja, fresa, melón y sandía. The piece of fruit served with the menu this month will be one of the following: apple, banana, pear, orange, strawberry, melon and watermelon. Con el menú se ofrece pan y agua todos los días. Bread and water are served with the menu.
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) Lentils stew with chorizo (6)	PURE DE CALABAZA Pumpkin puree			
SALMON AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE (4) Baked salmon with tomato sauce (4) Con ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, beet and carrot salad (Tr.:12)	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO Baked chicken drumsticks Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes			
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)			
KCal:717 Gr.:28 HC:96 Pro: 42	KCal:561 Gr.:25 HC:53 Pro: 28			

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-Altramucos 14-Moluscos Tr- Trazas
Recomendaciones para la cena/ suggestions for dinner:
Semana/week 2-6 octubre/october 2017

Día 2: verdura y pescado. / day 2: vegetables and fish.
Día 3: verdura y pollo. / day 3: vegetables and chicken.
Día 4: sopa y huevo. / day 4: soup and egg.
Día 5: verdura y conejo. / day 5: vegetables and rabbit.
Día 6: ensalada y pescado. / day 6: salad and fish.

Semana/week 9-13 octubre/october 2017

Día 9: verdura y ternera. / day 9: vegetables and beef.
Día 10: sopa y pescado. / day 10: soup and fish.
Día 11: ensalada y cerdo. / day 11: salad and pork.
Día 12: festivo / holiday.
Día 13: no lectivo / no school today.

Semana/week 16-20 octubre/october 2017

Día 16: verdura y huevo. / day 16: vegetables and egg.
Día 17: verdura y ternera/ day 17: vegetables and beef.
Día 18: ensalada y pescado / day 18: salad and fish.
Día 19: arroz y conejo. / day 19: rice and rabbit.
Día 20: verdura y cerdo. / day 20: vegetables and pork.

Semana/week 23-27 octubre/october 2017

Día 23: verdura y pavo. / day 23: vegetables and turkey.
Día 24: ensalada y huevo. / day 24: salad and egg.
Día 25: verdura y pollo. / day 25: vegetables and chicken.
Día 26: verdura y pescado. / day 26: vegetables and fish.
Día 27: arroz y cerdo / day 27: rice and pork.

Semana/week 30-31 octubre/october 2017

Día 30: verdura y huevo. / day 29: vegetables and egg.
Día 31: arroz y conejo. / day 30: rice and rabbit.

