

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja y mandarina.</p> <p>The piece of fruit served with the menu this month will be one of the following: apple, banana, pear, orange and tangerine.</p> <p>Con el menú se ofrece pan y agua todos los días.</p> <p>Bread and water are served with the menu.</p>	1 ARROZ GUISADO CON POLLO Rice stew with chicken HUEVOS AL HORNO CON BECHAMEL (1, 3, 7) Baked eggs with bechamel sauce (1, 3, 7) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad YOGUR (7) Yoghurt (7) KCal:620 Gr.:23 HC:74 Pro: 27
4	5	6	7	8
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) Lentils stew with chorizo (6) VARITAS DE MERLUZA (palitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:3, 7) Fish fingers (1, 4)(Tr.:3, 7) Con ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:772 Gr.:30 HC:79 Pro: 38	PURE DE CALABAZA Pumpkin puree RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro) Beef stew Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:576 Gr.:26 HC:54 Pro: 28			
11	12	13	14	15
JUDIAS VERDES REHOGADAS Sautéed green beans PECHUGA DE POLLO A LA VILLARROY (con bechamel) (1, 7)(Tr.:3) Chicken breast with Villarroy sauce (1, 7)(Tr.:3) Con ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ With Lettuce, olives and sweet corn salad FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:567 Gr.:21 HC:61 Pro: 15	MACARRONES CON CARNE PICADA MIXTA Y TOMATE (1)(Tr.:3) Macaroni with mince meat and tomato sauce (1)(Tr.:3) LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) Baked loin hake with garlic and parsley (4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:627 Gr.:17 HC:82 Pro: 30	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) White beans stew with chorizo (6) TORTILLA DE PATATA (3) Spanish omelette (3) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:726 Gr.:29 HC:72 Pro: 34	SOPA DE ESTRELLITAS (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7) Chicken soup with pasta (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7) RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro) Beef stew Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes NATILLAS DE VAINILLA (7) Vanilla custard (7) KCal:623 Gr.:31 HC:53 Pro: 32	GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS Chickpea stew with vegetables MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (4) Hake stew with tomato sauce (4) Con ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, beet and carrot salad (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:613 Gr.:19 HC:70 Pro: 32
18	19	20	21	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 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:722 Gr.:27 HC:92 Pro: 23	PAELLA MIXTA (con pollo, magro de cerdo y marisco) (2, 4, 12, 14) Chicken, pork and seafood paella (2, 4, 12, 14) CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6) Baked pork loin (6) Con VERDURITAS REHOGADAS With Vegetables FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:764 Gr.:31 HC:88 Pro: 34	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Lentils stew with vegetables COLITAS DE BACALAO REBOZADAS (1, 3, 4) Breaded cod (1, 3, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:650 Gr.:19 HC:72 Pro: 40	PATATAS GUISADAS CON MERLUZA Y VERDURA (4) Potato stew with hake and vegetables (4) POLLO ASADO Roasted chicken Con ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ With Lettuce, olives and sweet corn salad FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:677 Gr.:25 HC:71 Pro: 36	CREMA DE CALABACIN (7) Zucchini creamy soup (7) HAMBURGUESA COMPLETA (pan, carne de cerdo y ternera, lechuga y tomate) (1, 3, 7, 11)(Tr.:6, 12) American hamburger (1, 3, 7, 11)(Tr.:6, 12) Con REFRESCOS Y PATATAS CHIP With Soft-drink and fried potatoes POSTRE NAVIDEÑO (consultar alergias) Christmas dessert KCal:697 Gr.:33 HC:60 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-Altramuces 14-Moluscos Tr- Trazas

Recomendaciones para la cena/suggestions for dinner:

Semana/week 1-1 diciembre/december 2017

Día 1: verdura y pollo. / day 1: vegetables and chicken.

Semana/week 4-8 diciembre/december 2017

Día 4: verdura y cerdo. / day 4: vegetables and pork.
 Día 5: sopa y pollo. / day 5: soup and chicken.
 Día 6: festivo / holiday.
 Día 7: no lectivo. / no school today.
 Día 8: festivo / holiday.

Semana/week 11-15 diciembre/december 2017

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

Semana/week 18-22 diciembre/december 2017

Día 18: verdura y pollo. / day 18: vegetables and chicken.
 Día 19: ensalada y huevo. / day 19: salad and egg.
 Día 20: verdura y cerdo. / day 20: vegetables and pork.
 Día 21: verdura y conejo./ day 21: vegetables and rabbit.
 Día 22: verdura y pescado. / day 22: vegetables and fish.



¡FELICES FIESTAS!
MERRY CHRISTMAS!