



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<b>¡Este mes come mandarinas! This month eat tangerines!</b>				
				
<b>Ricas en vitamina C, fibra y potasio. Rich in vitamin C, fiber and potassium.</b>				
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
ARROZ BLANCO CON TOMATE Rice with tomato sauce	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y CHORIZO (6) Boiled potatoes with vegetables and chorizo (6)	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON JAMON SERRANO Y PANCETA (7) White beans stew with ham and bacon (7)	PURE DE CALABACIN Zucchini puree	JUDIAS VERDES COCIDAS CON PATATA Boiled green beans with potatoes
VARTITAS 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 ASADO A LA NARANJA Roasted chicken with orange Con ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ With Lettuce, cucumber and sweet corn salad	TORTILLA DE PATATA (3) Spanish omelette (3) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad	TERNERA ASADA EN SALSA Roast beef Con ARROZ BLANCO With White rice	LOMO DE CERDO ASADO EN SALSA DE MANZANA Roast pork loin in apple sauce Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:748 Gr.:25 HC:102 Pro: 25	FLAN DE VAINILLA (7) Vanilla cream caramel (7) KCal:678 Gr.:26 HC:74 Pro: 33	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:766 Gr.:31 HC:72 Pro: 41	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:542 Gr.:21 HC:57 Pro: 27	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:755 Gr.:42 HC:62 Pro: 27
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Lentils stew with vegetables	CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS (1)(Tr.:3) Pasta with vegetables and tomato sauce (1)(Tr.:3)	SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3) Cocido soup (1)(Tr.:3)	COLIFLOR REHOGADA CON PAVO (6) Sautéed cauliflower with turkey (6)	PAELLA VALENCIANA (con verduras y pollo) Paella
RABAS DE CALAMAR (1, 14)(Tr.:3, 7) Squid fingers (1, 14)(Tr.:3, 7) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12)	FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded chicken fillet (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Con ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12)	COCIDO MADRILEÑO (garbanzos con morcillo, pollo, chorizo y verduras) (6) Chickpeas stew (6)	MAGRO DE CERDO CON TOMATE Lean pork with tomato sauce Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes	TORTILLA DE CALABACIN (3) Zucchini omelette (3) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad
YOGUR (7) Yoghurt (7) KCal:553 Gr.:24 HC:52 Pro: 26	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:761 Gr.:26 HC:91 Pro: 34	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:751 Gr.:24 HC:80 Pro: 46	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:620 Gr.:29 HC:52 Pro: 32	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:734 Gr.:26 HC:94 Pro: 27
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
ESPIRALES CON TOMATE (1)(Tr.:3) Pasta with tomato sauce (1)(Tr.:3)	CREMA DE CALABAZA (7) Pumpkin creamy soup (7)	JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Kidney bean stew with vegetables	PATATAS GUIADAS CON POLLO Potato stew with chicken	JUDIAS VERDES COCIDAS CON SALSA DE TOMATE Boiled green beans with tomato sauce
FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6, 7) Baked kassher (6, 7) Con ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ With Lettuce, olives and sweet corn salad	COLITAS DE BACALAO AL HORNO CON TOMATE (4) Baked cod with tomato sauce (4) Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes	CROQUETAS Y EMPANADILLAS DE ATUN (1, 4, 7)(Tr.:3) Croquettes and tuna small pasty (1, 4, 7)(Tr.:3) Con ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12)	HUEVOS AL HORNO CON BECHAMEL, BACON Y TOMATE (1, 3, 7) Baked eggs with bacon, bechamel and tomato sauce (1, 3, 7) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12)	CAZON EN ADOBO (1, 4) Breaded dogfish (1, 4) Con ARROZ BLANCO With White rice
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:744 Gr.:29 HC:84 Pro: 31	GELATINA DE SABORES Jelly KCal:567 Gr.:24 HC:59 Pro: 24	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:742 Gr.:25 HC:89 Pro: 28	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:778 Gr.:36 HC:75 Pro: 32	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:646 Gr.:28 HC:66 Pro: 28
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) Lentils stew with chorizo (6)	BROCOLI REHOGADO CON BACON Sautéed broccoli with bacon	FIDEUA DE CARNE (de pollo y magro de cerdo) (1)(Tr.:3) Pork and chicken fideua (1)(Tr.:3)	PURE DE GARBANZOS CON VERDURAS Chickpeas and vegetables puree	La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja y mandarina. The piece of fruit served with the menu this month will be one of the following: apple, banana, pear, orange and tangerine.  Con el menú se ofrece pan y agua todos los días. Bread and water are served with the menu.
BOQUERONES FRITOS (1, 4)(Tr.:2, 7, 14) Fried anchovies (1, 4)(Tr.:2, 7, 14) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad	RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro) Beef stew Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes	MERLUZA AL HORNO (4) Baked hake (4) Con ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12)	POLLO ASADO Roasted chicken Con ARROZ BLANCO With White rice	
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:792 Gr.:31 HC:80 Pro: 39	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:671 Gr.:36 HC:52 Pro: 31	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:611 Gr.:19 HC:72 Pro: 34	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7) KCal:761 Gr.:28 HC:82 Pro: 38	

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- Cacahuetes 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 1-3 noviembre/november 2017**

Día 1: festivo / holiday.  
Día 2: verdura y pescado / day 2: vegetables and fish.  
Día 3: sopa y huevo. / day 3: soup and egg.

**Semana/week 6-10 noviembre/november 2017**

Día 6: verdura y ternera. / day 6: vegetables and beef.  
Día 7: verdura y conejo. / day 7: soup and rabbit.  
Día 8: ensalada y pescado. / day 8: salad and fish.  
Día 9: sopa y cerdo. / day 9: soup and pork.  
Día 10: verdura y huevo. / day 10: vegetables and egg.

**Semana/week 13-17 noviembre/november 2017**

Día 13: verdura y huevo. / day 13: vegetables and egg..  
Día 14: arroz y cordero/ day 14: vegetables and lamb.  
Día 15: ensalada y pescado / day 15: salad and fish.  
Día 16: verdura y pavo. / day 16: vegetables and turkey.  
Día 17: verdura y pescado. / day 17: vegetables and fish.

**Semana/week 20-24 noviembre/november 2017**

Día 20: verdura y ternera. / day 20: vegetables and beef.  
Día 21: ensalada y huevo. / day 21: salad and egg.  
Día 22: verdura y pollo. / day 22: vegetables and chicken.  
Día 23: verdura y cerdo/ day 23: vegetables and pork.  
Día 24: sopa y conejo / day 24: rice and rabbit.

**Semana/week 27-30 noviembre/november 2017**

Día 27: verdura y huevo. / day 27: vegetables and egg.  
Día 28: arroz y pavo. / day 28: rice and turkey.  
Día 29: verdura y cerdo. / day 29: vegetables and pork.  
Día 30: arroz y ternera. / day 30: rice and beef.

