

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	SOPA DE ESTRELLITAS (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7) Chicken soup with pasta (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7)	ESPIRALES CON CHORIZO Y TOMATE (1, 6)(Tr.:3) Pasta with sausage and tomato sauce (1, 6)(Tr.:3)	VICHISOISSE (crema de puerros) (7) Vichisoisse (7)	PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14) Seafood paella (2, 4, 12, 14)
	FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded chicken fillet (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)	NUGGET DE PESCADO (porciones de pescado empanadas) (1, 2, 4)(Tr.:3, 6, 7, 9, 12, 14) Fish nugget (1, 2, 4)(Tr.:3, 6, 7, 9, 12, 14)	ESTOFADO DE TERNERA Beef stew	CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6) Baked pork loin (6)
	PATATAS FRITAS Fried potatoes	ZANAHORIAS COCIDAS Boiled carrots	ARROZ BLANCO REHOGADO Rice with garlic	VERDURITAS REHOGADAS Vegetables
	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	YOGUR (7) Yoghurt (7)
KCal:731 Gr.:37 HC:63 Pro: 32	KCal:862 Gr.:35 HC:99 Pro: 33	KCal:752 Gr.:22 HC:100 Pro: 33	KCal:665 Gr.:29 HC:69 Pro: 28	
14	15	16	17	18
FIDEUA DE VEGETALES (1)(Tr.:3) Vegetables fideua (1)(Tr.:3)	JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Kidney bean stew with vegetables	CREMA DE ZANAHORIAS (7) Carrots creamy soup (7)	GARBANZOS ESTOFADOS CON JAMON SERRANO Y VERDURAS (7) Chickpea stew with ham and vegetables (7)	PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) (6) Potatoes stew with chorizo and paprika (6)
COLITAS DE BACALAO REBOZADAS (1, 3, 4) Breaded cod (1, 3, 4)	MAGRO DE CERDO CON TOMATE Lean pork with tomato sauce	ALBONDIGAS EN SALSAS (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Meatballs with leek and onion sauce (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)	TORTILLA DE QUESO (3, 7) Cheese omelette (3, 7)	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO Baked chicken drumsticks
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ Lettuce, tomato and sweet corn salad	PATATAS FRITAS Fried potatoes	ARROZ BLANCO White rice	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA (Tr.:12) Lettuce, carrot and beet salad (Tr.:12)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12)
FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	NATILLAS DE VAINILLA (7) Vanilla custard (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)
KCal:651 Gr.:20 HC:79 Pro: 33	KCal:708 Gr.:29 HC:64 Pro: 39	KCal:735 Gr.:28 HC:75 Pro: 32	KCal:795 Gr.:37 HC:65 Pro: 44	KCal:577 Gr.:20 HC:62 Pro: 32
21	22	23	24	25
ARROZ TRES DELICIAS (huevo, zanahoria y guisante) (3) Fried rice with egg, carrots and peas (3)	LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) Lentils stew with chorizo (6)	MACARRONES CON ATUN Y TOMATE (1, 4)(Tr.:3) Macaroni with tuna and tomato sauce (1, 4)(Tr.:3)	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Potato stew with vegetables	PURE DE ESPINACAS Spinach puree
CROQUETAS Y EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 4, 7)(Tr.:3) Croquettes and small pasty (1, 4, 7)(Tr.:3)	TORTILLA DE PATATA (3) Spanish omelette (3)	MERLUZA A LA ROMANA (1, 3, 4) Breaded hake (1, 3, 4)	ROTTI DE PAVO (pavo asado en su jugo) (1, 6) Roast turkey (1, 6)	HAMBURGUESA A LA PLANCHA (carne de cerdo y ternera) (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Griddle hamburger (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, beet and carrot salad (Tr.:12)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12)	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12)	VERDURITAS REHOGADAS Vegetables	PATATAS FRITAS Fried potatoes
FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	BIZCOCHO CASERO (1, 3, 7, 8) Sponge cake (1, 3, 7, 8)
KCal:820 Gr.:28 HC:116 Pro: 21	KCal:726 Gr.:29 HC:73 Pro: 34	KCal:724 Gr.:24 HC:89 Pro: 34	KCal:636 Gr.:23 HC:70 Pro: 31	KCal:644 Gr.:33 HC:51 Pro: 25
28	29	30	31	<p style="text-align: center;">La fruta variará cada día según temporada. Fruits are seasonal and will be different every day.</p> <p style="text-align: center;">Con el menú se ofrece pan y agua todos los días. Bread and water are served with the menu.</p>
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE (1, 6)(Tr.:3) Spaghetti with sausage and tomato sauce (1, 6)(Tr.:3)	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS Chickpea stew with vegetables	PURE DE COLIFLOR Cauliflower puree	ARROZ BLANCO CON TOMATE Rice with tomato sauce	
VENTRESCA DE MERLUZA REBOZADA (1, 3, 4) Breaded hake (1, 3, 4)	TORTILLA DE PATATA Y PAVO (3, 6) Potato and turkey omelette (3, 6)	JAMON ASADO A LA NARANJA Ham roasted with orange sauce	COLITAS DE BACALAO REBOZADAS (1, 3, 4) Breaded cod (1, 3, 4)	
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, beet and carrot salad (Tr.:12)	ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ Lettuce, olives and sweet corn salad	PATATAS FRITAS Fried potatoes	VERDURITAS REHOGADAS Vegetables	
FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	YOGUR (7) Yoghurt (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	
KCal:740 Gr.:26 HC:89 Pro: 32	KCal:639 Gr.:27 HC:60 Pro: 31	KCal:712 Gr.:41 HC:56 Pro: 25	KCal:713 Gr.:22 HC:94 Pro: 30	

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 7-11 enero/january 2019

Día 7: festivo / no school today.
Día 8: verdura y ternera / day 8: vegetables and beef.
Día 9: ensalada y conejo/ day 9: salad and rabbit.
Día 10: verdura y cerdo / day 10: vegetables and pork.
Día 11: arroz y pescado / day 11 rice and fish.

Semana/week 14-18 enero/january 2019

Día 14: verdura y huevo / day 14: vegetables and egg.
Día 15: ensalada y pavo / day 15: salad and turkey.
Día 16: pasta y pescado / day 16: pasta and fish.
Día 17: verdura y ternera / day 17: vegetables and beef.
Día 18: verdura y cordero / day 18: vegetables and lamb.

Semana/week 21-25 enero/january 2019

Día 21: verdura y conejo / day 21: vegetables and rabbit.
Día 22: verdura y ternera / day 22: vegetables and beef.
Día 23: verdura y cerdo / day 23: vegetables and pork.
Día 24: sopa y pollo / day 24: soup and chicken.
Día 25: verdura y cordero / day 25: vegetables and Lamb..

Semana/week 28-31 enero/january 2019

Día 28: verdura y pavo / day 28: vegetables and turkey,
Día 29: ensalada y ternera / day 29: salad and beef.
Día 30: pasta y pescado / day 30: pasta and fish.
Día 31: verdura y huevo / day 31: vegetables and egg.

