

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>La fruta variará cada día según temporada. <i>Fruits are seasonal and will be different every day.</i></p> <p>Con el menú se ofrece pan y agua todos los días. <i>Bread and water are served with the menu every day.</i></p>	ARROZ BLANCO CON TOMATE Rice with tomato sauce	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Potato stew with vegetables	JUDIAS VERDES COCIDAS CON ACEITE DE OLIVA Boiled green beans with olive oil	JUDIAS BLANCAS A LA ESPAÑOLA (guisadas con verduras) White beans stew with vegetables
	FRITURA VARIADA (1, 2, 4, 7, 14)(Tr.:3, 6, 9, 12) Fried fish (1, 2, 4, 7, 14)(Tr.:3, 6, 9, 12)	TORTILLA DE ATUN (3, 4) Tuna omelette (3, 4)	POLLO ASADO Roasted chicken	BACALAO REBOZADO (1, 3, 4) Breaded cod (1, 3, 4)
	VERDURITAS REHOGADAS Vegetables	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ Lettuce, cucumber and sweet corn salad	PATATAS DADO Fried potatoes	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12)
	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	YOGUR (7) Yoghurt (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)
KCal:777 Gr.:29 HC:102 Pro: 22	KCal:641 Gr.:24 HC:70 Pro: 29	KCal:510 Gr.:28 HC:34 Pro: 27	KCal:630 Gr.:19 HC:67 Pro: 38	
11	12	13	14	15
ESPAQUETIS CON SALCHICHAS DE PAVO Y TOMATE (1, 6)(Tr.:3) Spaghetti with turkey sausage and tomato sauce (1, 6)(Tr.:3)	JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON JAMON SERRANO Kidney bean stew with ham	MENESTRA DE VERDURA REHOGADA CON PAVO (6) Sautéed vegetables with turkey (6)	SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3) Cocido soup (1)(Tr.:3)	CREMA PUERROS CON PICATOSTES (1, 7) Leeks creamy soup with fried bread (1, 7)
VARITAS DE MERLUZA (palitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14) Fish fingers (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14)	FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded chicken fillet (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)	JAMON ASADO EN SU JUGO Roast ham	HAMBURGUESA AL HORNO (cerdo y ternera) (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Baked burger (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)	TORTILLA DE PATATA (3) Spanish omelette (3)
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)	ARROZ BLANCO White rice	PATATAS FRITAS Fried potatoes	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA Lettuce, tomato and beet salad
FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	YOGUR (7) Yoghurt (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)
KCal:792 Gr.:28 HC:99 Pro: 31	KCal:621 Gr.:27 HC:46 Pro: 41	KCal:730 Gr.:38 HC:64 Pro: 28	KCal:668 Gr.:25 HC:63 Pro: 36	KCal:706 Gr.:30 HC:79 Pro: 26
18	19	20	21	22
ARROZ GUIADO CON GUIANTES Y HORTALIZAS Rice stew with peas and vegetables	SOPA DE LETRAS (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7) Chicken soup with pasta (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7)	LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA Lentils stew with pumpkin	PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO Potatoes stew with carrots and peppers	ESPINACAS GRATINADAS (3, 7) Grilled spinach (3, 7)
BACALAO AL HORNO (4) Baked cod (4)	POLLO ASADO AL LIMON Roasted chicken with lemon	SAN JACOBO CASERO DE JAMON YORK Y QUESO EMPANADO (1, 3, 6, 7)(Tr.:11, 12) Breaded ham and cheese (1, 3, 6, 7)(Tr.:11, 12)	HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA (3, 4) Boiled eggs with tuna and mayonnaise (3, 4)	CAZON EN ADOBO (1, 4) Breaded dogfish (1, 4)
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12)	PATATA PANADERA Cooked potatoes	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)	GELATINA DE SABORES Jelly
KCal:644 Gr.:13 HC:95 Pro: 31	KCal:697 Gr.:34 HC:60 Pro: 34	KCal:746 Gr.:30 HC:77 Pro: 34	KCal:739 Gr.:39 HC:66 Pro: 27	KCal:581 Gr.:29 HC:50 Pro: 27
25	26	27	28	29
PURE DE GUIANTES Peas puree	MACARRONES MARGARITA (con tomate, queso y orégano) (1, 3, 7) Macaroni with cheese, oregano and tomato sauce (1, 3, 7)	GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO (6) Chickpea stew with chorizo (6)	BROCOLI REHOGADO Sautéed broccoli	JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS White beans stew with vegetables
CINTA DE LOMO DE CERDO FRESCA ADOBADA AL HORNO Baked pork loin with paprika	MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS (4) Baked hake with vegetables sauce (4)	TORTILLA DE PATATA (3) Spanish omelette (3)	RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro) Beef stew	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)
ARROZ BLANCO White rice	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, cucumber and carrots salad (Tr.:12)	ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ Lettuce, olives and sweet corn salad	PATATAS FRITAS Fried potatoes	ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, beet and carrot salad (Tr.:12)
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:635 Gr.:30 HC:61 Pro: 27	KCal:651 Gr.:18 HC:85 Pro: 31	KCal:759 Gr.:32 HC:77 Pro: 33	KCal:573 Gr.:26 HC:52 Pro: 29	KCal:716 Gr.:31 HC:71 Pro: 29

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 4-8 marzo/march 2019

Día 4: no lectivo. / no school today.
Día 5: verdura y cerdo. / vegetables and pork.
Día 6: ensalada y pescado. / salad and fish.
Día 7: sopa y ternera. / soup and beef.
Día 8: verdura y huevo. / vegetables and egg.

Semana/week 11-15 marzo/march 2019

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

Semana/week 18-22 marzo/march 2019

Día 18: verdura y ternera. / vegetables and beef.
Día 19: ensalada y pollo. / salad and chicken.
Día 20: verdura y pescado. / vegetables and fish.
Día 21: verdura y cordero. / vegetables and lamb.
Día 22: arroz y huevo. / rice and egg.

Semana/week 25-28 marzo/march 2019

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