



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
<p>¡Este mes come mandarinas! Son ricas en vitamina C, fibra y potasio Eat mandarins this month! They are rich in vitamin C, fiber and potassium</p> 				<p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (1, 3, 7) Macaroni with cheese and tomato sauce (1, 3, 7)</p> <p>JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS White beans stew with potatoes and carrots</p>	
<p>6</p> <p>PATATAS GUIADAS CON CALAMARES (14) Potatoes stew with squids (14)</p>		<p>7</p> <p>ARROZ GUIADO CON POLLO Y VERDURAS Rice stew with chicken and vegetables</p>		<p>TORTILLA DE PATATA Y ATUN (3, 4) Potato and tuna omelette (3, 4)</p> <p>Con ENSALADA With Salad</p> <p>FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:964 Gr.:38 HC:109 Pro: 41</p>	<p>PECHUGA DE POLLO A LA VILLAROY (con bechamel) (1, 7)(Tr.:3) Chicken breast with Villaroy sauce (1, 7)(Tr.:3)</p> <p>Con ENSALADA With Salad</p> <p>FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:826 Gr.:21 HC:99 Pro: 30</p>
<p>13</p> <p>LENTEJAS CASTELLANAS (estofadas con jamón y patata) (7) Lentils stew with ham and potatoes (7)</p>		<p>8</p> <p>JUDIAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA Sautéed green beans with carrots</p>		<p>9</p> <p>Fiesta local</p>	<p>CODITOS CON JAMON YORK Y TOMATE (1, 6)(Tr.:3) Pasta with ham and tomato (1, 6)(Tr.:3)</p>
<p>CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6) Baked pork loin (6)</p> <p>Con ENSALADA With Salad</p> <p>MELOCOTON EN ALMIBAR Syrup peach</p> <p>KCal:503 Gr.:26 HC:46 Pro: 27</p>		<p>15</p> <p>FILETES RUSOS CON TOMATE (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded hamburger with tomato sauce (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)</p> <p>Con PATATAS DADO With Fried potatoes</p> <p>YOGUR (7) Yoghurt (7)</p> <p>KCal:712 Gr.:36 HC:50 Pro: 33</p>		<p>VARITAS DE MERLUZA (palitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:3, 7) Fish fingers (1, 4)(Tr.:3, 7)</p> <p>Con ENSALADA With Salad</p> <p>FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:944 Gr.:34 HC:117 Pro: 38</p>	
<p>20</p> <p>MARMITAKO DE ATÚN (4) Potato stew with tuna (4)</p>		<p>14</p> <p>SOPA DE LLUVIA (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7) Chicken soup with pasta (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7)</p>		<p>CREMA DE CALABAZA (7) Pumpkin creamy soup (7)</p>	<p>JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON ARROZ Kidney beans stew with rice</p>
<p>CAZON EN ADOBO (1, 4) Breaded dogfish (1, 4)</p> <p>Con ENSALADA With Salad</p> <p>FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:890 Gr.:29 HC:92 Pro: 56</p>		<p>22</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON JAMON SERRANO Y VERDURAS (7) Chickpea stew with ham and vegetables (7)</p>		<p>TERNERA ASADA EN SALSAS Roast beef</p> <p>Con PATATAS DADO With Fried potatoes</p> <p>FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:772 Gr.:33 HC:76 Pro: 37</p>	<p>TORTILLA DE CALABACIN (3) Zucchini omelette (3)</p> <p>Con ENSALADA With Salad</p> <p>FLAN DE VAINILLA (7) Vanilla cream caramel (7)</p> <p>KCal:767 Gr.:25 HC:92 Pro: 32</p>
<p>27</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA Lentils stew with pumpkin</p>		<p>21</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE Rice with tomato sauce</p>		<p>23</p> <p>PURE DE COLIFLOR Cauliflower puree</p>	<p>24</p> <p>FIDEUA DE PESCADO Y MARISCO (1, 2, 4, 12, 14)(Tr.:3) Seafood fideua (1, 2, 4, 12, 14)(Tr.:3)</p>
<p>CROQUETAS DE JAMON SERRANO (1, 3, 7)(Tr.:6, 11, 12) Ham croquettes (1, 3, 7)(Tr.:6, 11, 12)</p> <p>Con ENSALADA With Salad</p> <p>FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:892 Gr.:31 HC:110 Pro: 36</p>		<p>29</p> <p>PURE DE VERDURAS Vegetables puree</p>		<p>ALBONDIGAS EN SALSAS (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Meatballs with leek and onion sauce (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)</p> <p>Con PATATAS DADO With Fried potatoes</p> <p>YOGUR (7) Yoghurt (7)</p> <p>KCal:683 Gr.:34 HC:50 Pro: 32</p>	<p>HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL Y TOMATE (1, 3, 7) Boiled eggs with tomato and white sauce (1, 3, 7)</p> <p>Con ENSALADA With Salad</p> <p>FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:796 Gr.:27 HC:90 Pro: 33</p>
<p>28</p> <p>ESPIRALES MARGARITA (con tomate y queso) (1, 3, 7) Pasta with cheese and tomato sauce (1, 3, 7)</p>		<p>30</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) White beans stew with chorizo (6)</p>		<p>La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, mandarina y naranja During this month the piece of fruit served with the menu will be one of the following: apple, banana, pear, tangerine and orange.</p>	
<p>FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6, 7) Baked kassher (6, 7)</p> <p>Con ENSALADA With Salad</p> <p>FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)</p> <p>KCal:785 Gr.:30 HC:76 Pro: 43</p>		<p>29</p> <p>FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded chicken fillet (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)</p> <p>Con PATATAS DADO With Fried potatoes</p> <p>YOGUR (7) Yoghurt (7)</p> <p>KCal:653 Gr.:38 HC:47 Pro: 29</p>		<p>TORTILLA DE PATATA CON QUESO (3, 7) Potato and cheese omelette (3, 7)</p> <p>Con ENSALADA With Salad</p> <p>BIZCOCHO CASERO (1, 3, 7, 8) Sponge cake (1, 3, 7, 8)</p> <p>KCal:946 Gr.:49 HC:77 Pro: 40</p>	<p>Con el menú se ofrece pan y agua todos los días. Bread and water are served with the</p>

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 1-3 Noviembre / November 2017

Día/day 1: Fiesta / Holiday
Día/day 2: ensalada y ternera / salad and beef
Día/day 3: verdura y huevo / vegetables and egg

Semana 6-10 Noviembre / November 2017

Día/day 6: verdura y pollo / vegetables and chicken
Día/day 7: verdura y huevo / vegetables and egg
Día/day 8: ensalada y pizza / salad and pizza
Día/day 9: Fiesta / Holiday
Día/day 10: verdura y pavo / vegetables and turkey

Semana 13-17 Noviembre / November 2017

Día/day 13: verdura y cordero / vegetables and lamb
Día/day 14: verdura y huevo / vegetables and egg
Día/day 15: ensalada y cerdo / sala and pork
Día/day 16: arroz y pavo / rice and turkey
Día/day 17: verdura y conejo / vegetables and rabbit

Semana 20-24 Noviembre / November 2017

Día/day 20: verdura y ternera / vegetables and beef
Día/day 21: ensalada y huevo / salad and egg
Día/day 22: verdura y cerdo / vegetables and pork
Día/day 23: sopa y pavo / soup and turkey
Día/day 24: verdura y pescado azul / vegetables and fish

Semana 27-30 Noviembre / November 2017

Día/day 27: verdura y huevo / vegetables and egg
Día/day 28: ensalada y cordero / salads and lamb
Día/day 29: arroz y pescado / rice and fish
Día/day 30: verdura y ternera / vegetables and beef

