



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS, CEBOLLA Y ZANAHORIAS Lentils stew with potatoes and carrots	CREMA DE CALABACIN (7) Zucchini creamy soup (7)	SOPA DE LLUVIA (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7) Chicken soup with pasta (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7)	JUDIAS VERDES COCIDAS CON ACEITE DE OLIVA Boiled green beans with olive oil	ESPAGUETIS MARGARITA (salsa de tomate, queso y orégano) (1, 3, 7) Spaghetti with cheese and tomato sauce (1, 3, 7)
SALCHICHAS DE PAVO AL HORNO (6) Baked turkey sausage (6)	POLLO GUIADO CON TOMATE Chicken stew with tomato sauce	MERLUZA A LA ROMANA (1, 3, 4) Breaded hake (1, 3, 4)	JAMON ASADO A LA NARANJA Ham roasted with orange sauce	TORTILLA DE PATATA Y ATUN (3, 4) Potato and tuna omelette (3, 4)
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ With Lettuce, olives and sweet corn salad	ARROZ BLANCO White rice	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA Lettuce, tomato and onion salad	PATATAS FRITAS Fried potatoes	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ Lettuce, tomato and sweet corn salad
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	YOGUR (7) Yoghurt (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)
KCal:707 Gr.:25 HC:78 Pro: 34	KCal:671 Gr.:30 HC:64 Pro: 31	KCal:566 Gr.:24 HC:56 Pro: 28	KCal:612 Gr.:42 HC:34 Pro: 23	KCal:817 Gr.:31 HC:94 Pro: 35
8	9	10	11	12
ARROZ GUIADO CON GUISANTES Y HORTALIZAS Rice stew with peas and vegetables	JUDIAS BLANCAS A LA ESPAÑOLA (guisadas con verduras) White beans stew with vegetables	PURE DE COLIFLOR Cauliflower puree	GUIZO DE PATATAS CON TERNERA Y VERDURAS Potato stew with beef and vegetables	
VARITAS DE MERLUZA (palitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14) Fish fingers (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14)	CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6) Baked pork loin (6)	POLLO ASADO A LA MANZANA Roasted chicken with apple	COLITAS DE BACALAO AL HORNO CON TOMATE (4) Baked cod with tomato sauce (4)	
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, onion and carrots salad (Tr.:12)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA Lettuce, tomato and beet salad	PURE DE PATATAS (Tr.:7) Potatoes puree (Tr.:7)	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ Lettuce, cucumber and sweet corn salad	
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	BIZCOCHO CASERO (1, 3, 7, 8) Sponge cake (1, 3, 7, 8)	
KCal:782 Gr.:23 HC:109 Pro: 28	KCal:618 Gr.:25 HC:61 Pro: 35	KCal:603 Gr.:21 HC:69 Pro: 30	KCal:652 Gr.:26 HC:66 Pro: 33	
15	16	17	18	19
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Lentils stew with vegetables	BROCOLI REHOGADO Sautéed broccoli	CODITOS BOLONESA (con carne picada, verduras y salsa de tomate) (1)(Tr.:3) Pasta with bolognese sauce (1)(Tr.:3)	GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO (6) Chickpea stew with chorizo (6)	PURE DE VERDURAS Vegetables puree
EMPANADILLAS DE ATUN (1, 4)(Tr.:3) Tuna small pasty (1, 4)(Tr.:3)	SAN JACOBO CASERO DE JAMON Y QUESO EMPANADO (1, 3, 6, 7)(Tr.:11, 12) Breaded ham and cheese (1, 3, 6, 7)(Tr.:11, 12)	MERLUZA AL HORNO (4) Baked hake (4)	HAMBURGUESA EN SALSA (carne de cerdo y ternera) (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Hamburger with vegetables sauce (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)	HUEVOS AL HORNO CON BECHAMEL, BACON Y TOMATE (1, 3, 7) Baked eggs with bacon, bechamel and tomato sauce (1, 3, 7)
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12)	ARROZ BLANCO White rice	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA Lettuce, tomato and onion salad	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA (Tr.:12) Lettuce, carrot and beet salad (Tr.:12)	PATATAS FRITAS Fried potatoes
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FLAN DE VAINILLA (7) Vanilla cream caramel (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)
KCal:672 Gr.:23 HC:81 Pro: 25	KCal:617 Gr.:30 HC:64 Pro: 19	KCal:657 Gr.:18 HC:85 Pro: 32	KCal:736 Gr.:24 HC:71 Pro: 42	KCal:705 Gr.:40 HC:59 Pro: 24
22	23	24	25	26
ARROZ BLANCO CON TOMATE Rice with tomato sauce	SOPA DE ESTRELLITAS (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7) Chicken soup with pasta (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7)	JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Kidney bean stew with vegetables	PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) (6) Potatoes stew with chorizo and paprika (6)	CREMA DE CALABAZA (7) Pumpkin creamy soup (7)
VENTRESCA DE MERLUZA REBOZADA (1, 3, 4) Breaded hake (1, 3, 4)	HUEVOS COCIDOS CON JAMON YORK Y TOMATE (3, 6) Boiled eggs with ham and tomato sauce (3, 6)	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON LIMON Baked chicken drumsticks with lemon	COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4) Baked cod (4)	MAGRO DE CERDO CON TOMATE Lean pork with tomato sauce
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA Lettuce, tomato and onion salad	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12)	ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ Lettuce, olives and sweet corn salad	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA Lettuce, tomato and onion salad	ARROZ BLANCO White rice
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	NATILLAS DE CHOCOLATE (7)(Tr.:6) Chocolate custard (7)(Tr.:6)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)
KCal:671 Gr.:20 HC:94 Pro: 25	KCal:566 Gr.:25 HC:54 Pro: 27	KCal:649 Gr.:24 HC:61 Pro: 38	KCal:537 Gr.:17 HC:61 Pro: 30	KCal:675 Gr.:28 HC:68 Pro: 32
29	30	31		<p>La fruta variará cada día según temporada. Fruits are seasonal and will be different every day.</p> <p>Con el menú se ofrece pan y agua todos los días. Bread and water are served with the menu.</p>
JUDIAS VERDES REHOGADAS CON HUEVO COCIDO (3) Sautéed green beans with boiled egg (3)	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (1, 3, 7) Macaroni with cheese and tomato sauce (1, 3, 7)	LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) Lentils stew with chorizo (6)		
NUGGETS DE POLLO (porciones de pollo empanadas) (1, 3, 7) Chicken nugget (1, 3, 7)	MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS (4) Baked hake with carrots (4)	ROTTI DE PAVO (pavo asado en su jugo) (1, 6) Roast turkey (1, 6)		
PURE DE PATATAS (Tr.:7) Potatoes puree (Tr.:7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA Lettuce, tomato and onion salad		
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)		
KCal:700 Gr.:30 HC:72 Pro: 31	KCal:639 Gr.:20 HC:83 Pro: 28	KCal:692 Gr.:26 HC:65 Pro: 42		

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 1-5 octubre/october 18

Lunes/ Monday: verdura y ternera / vegetables and beef.
Martes/ Tuesday: arroz y huevo / rice and egg.
Miércoles/ Wednesday: ensalada y conejo / salad and rabbit.
Jueves/ Thursday: pasta y pavo / pasta and turkey.
Viernes/ Friday: ensalada y pescado / salad and fish.

Semana/week 8-12 octubre/october 18

Lunes/ Monday: ensalada y cordero / salad and lamb.
Martes/ Tuesday: verdura y ternera/ vegetables and beef.
Miércoles/ Wednesday: pasta y pescado / pasta and fish.
Jueves/ Thursday: verdura y huevo / vegetables and egg.
Viernes/ Friday: verdura y pescado / vegetables and fish.

Semana/week 15-19 octubre/october 18

Lunes/ Monday: verdura y ternera / vegetables and beef.
Martes/ Tuesday: arroz y huevo / rice and egg.
Miércoles/ Wednesday: verdura y pollo/ vegetables and chicken.
Jueves/ Thursday: verdura y pavo / vegetables and turkey.
Viernes/ Friday: pasta y conejo / pasta and chicken.

Semana/week 22- 26 octubre/october 18

Lunes/ Monday: verdura y ternera / vegetables and beef.
Martes/ Tuesday: ensalada y cerdo / salad and pork.
Miércoles/ Wednesday: verdura y pavo / vegetables and turkey.
Jueves/ Thursday: verdura y pollo / vegetables and chicken.
Viernes/ Friday: arroz y pescado. / rice and fish.

Semana/week 29- 31 octubre/october 18

Lunes/ Monday: ensalada y cerdo / salad and pork.
Martes/ Tuesday: arroz y ternera / rice and beef.
Miércoles/ Wednesday: verdura y pescado / vegetables and fish.

