


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				<b>JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS</b> White beans stew with potatoes and carrots PECHUGA DE POLLO A LA VILLARROY (con bechamel) (1, 7)(Tr.:2, 3, 4, 14) Chicken breast with Villarroy sauce (1, 7)(Tr.:2, 3, 4, 14) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:705 Gr.:18 HC:85 Pro: 26
4	5	6	7	8
<b>PATATAS GUIADAS CON CALAMARES (14)</b> Potatoes stew with squids (14) CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6) Baked pork loin (6) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:590 Gr.:26 HC:61 Pro: 31	<b>ARROZ GUIASADO CON POLLO Y VERDURAS</b> Rice stew with chicken and vegetables COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4) Baked cod (4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA (6) With Lettuce, tomato, soya buds salad (6) FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:679 Gr.:18 HC:90 Pro: 36	<b>JUDIAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA</b> Sautéed green beans with carrots FILETES RUSOS CON TOMATE (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded hamburger with tomato sauce (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Con PATATAS DADO With Fried potatoes YOGUR (7) Yoghurt (7) KCal:598 Gr.:30 HC:42 Pro: 28	<b>GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO (6)</b> Chickpea stew with chorizo (6) TORTILLA DE PATATA (3) Spanish omelette (3) Con ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE With Lettuce and tomato salad FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:739 Gr.:30 HC:76 Pro: 33	<b>CODITOS CON JAMON YORK Y TOMATE (1, 6)(Tr.:3)</b> Pasta with ham and tomato (1, 6)(Tr.:3) VARITAS DE MERLUZA (palitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14) Fish fingers (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:804 Gr.:28 HC:101 Pro: 32
11	12	13	14	15
<b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</b> Lentils stew with vegetables CAZON EN ADOBO (1, 4) Breaded dogfish (1, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, sweet corn and carrot salad (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:674 Gr.:21 HC:74 Pro: 38	<b>SOPA DE LLUVIA (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7)</b> Chicken soup with pasta (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7) POLLO ASADO Roasted chicken Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:698 Gr.:34 HC:60 Pro: 34	<b>ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE (1, 6)(Tr.:3)</b> Spaghetti with sausage and tomato sauce (1, 6)(Tr.:3) LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) Baked loin hake with garlic and parsley (4) Con GUIANTES REHOGADOS With Peas with garlic FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:732 Gr.:25 HC:87 Pro: 33	<b>CREMA DE CALABAZA (7)</b> Pumpkin creamy soup (7) 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) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA With Lettuce, tomato and onion salad FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:659 Gr.:31 HC:66 Pro: 25	<b>JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON ARROZ</b> Kidney beans stew with rice 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:597 Gr.:23 HC:61 Pro: 28
18	19	20	21	22
<b>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y CHORIZO (6)</b> Boiled potatoes with vegetables and chorizo (6) CROQUETAS DE JAMON SERRANO (1, 3, 7)(Tr.:6, 11, 12) Ham croquettes (1, 3, 7)(Tr.:6, 11, 12) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA (6) With Lettuce, tomato, soya buds salad (6) GELATINA DE SABORES Jelly KCal:723 Gr.:25 HC:94 Pro: 25	<b>ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> Rice with tomato sauce JAMONCITOS DE POLLO GUIASADOS CON VERDURAS Chicken drumsticks stew with vegetables Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) With Lettuce, tomato and carrots salad (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:724 Gr.:22 HC:95 Pro: 32	<b>GARBANZOS ESTOFADOS CON JAMON SERRANO Y VERDURAS (7)</b> Chickpea stew with ham and vegetables (7) COLITAS DE BACALAO REBOZADAS (1, 3, 4) Breaded cod (1, 3, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:739 Gr.:25 HC:73 Pro: 48	<b>PURE DE COLIFLOR</b> Cauliflower puree ALBONDIGAS EN SALSA (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Meatballs with leek and onion sauce (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Con PATATAS DADO With Fried potatoes BIZCOCHO CASERO (1, 3, 7, 8) Sponge cake (1, 3, 7, 8) KCal:687 Gr.:35 HC:55 Pro: 25	<b>FIDEUA DE PESCADO Y MARISCO (1, 2, 4, 12, 14)(Tr.:3)</b> Seafood fideua (1, 2, 4, 12, 14)(Tr.:3) HUEVOS RELLENOS (huevos cocidos con atún, tomate y mayonesa) (3, 4) Boiled egg with tuna, tomato and mayonnaise (3, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA With Lettuce, tomato and onion salad FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:749 Gr.:31 HC:74 Pro: 32
25	26	27	28	La fruta variará cada día según temporada. Fruits are seasonal and will be different every day. Con el menú se ofrece pan y agua todos los días. Bread and water are served with the menu.
<b>LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS, CEBOLLA Y ZANAHORIAS</b> Lentils stew with potatoes and carrots FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6) Baked kassher (6) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA With Lettuce, tomato and beet salad FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:689 Gr.:25 HC:70 Pro: 37	<b>ESPIRALES MARGARITA (con tomate, queso y orégano) (1, 3, 7)</b> Pasta with cheese and tomato sauce (1, 3, 7) MERLUZA A LA ANDALUZA (al horno con salsa de pimiento, cebolla, perejil y ajo) (4) Baked hake with onion and red pepper sauce (4) Con ZANAHORIAS COCIDAS With Boiled carrots FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:687 Gr.:23 HC:86 Pro: 29	<b>CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (1, 7)</b> Vegetables creamy soup with fried bread (1, 7) FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded chicken fillet (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad YOGUR (7) Yoghurt (7) KCal:641 Gr.:31 HC:57 Pro: 30	<b>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6)</b> White beans stew with chorizo (6) TORTILLA DE PATATA CON QUESO (3, 7) Potato and cheese omelette (3, 7) Con ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE With Lettuce and tomato salad FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7) KCal:777 Gr.:34 HC:70 Pro: 38	
<b>Semana/week 1-2 febrero/february 2019</b> Día 1: arroz y pescado. / day 1: rice and fish.	<b>Semana/week 4-8 febrero/february 2019</b> Día 4: ensalada y ternera. / salad and beef. Día 5: verdura y cerdo. / vegetables and pork. Día 6: ensalada y pescado. / salad and fish. Día 7: sopa y pavo. / soup and turkey. Día 8: verdura y huevo. / vegetables and egg.	<b>Semana/week 11-15 febrero/february 2019</b> Día 11: verdura y pescado. / vegetables and fish. 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: verdura y ternera / vegetables and beef.	<b>Semana/week 25-28 febrero/february 2019</b> Día 25: verdura y conejo. / vegetables and rabbit. Día 26: ensalada y cerdo. / salad and pork. Día 27: verdura y pollo. / vegetables and chicken. Día 28: verdura y huevo. / vegetables and egg.	

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-Altramuces 14-Moluscos Tr- Trazas

Recomendaciones para la cena/suggestions for dinner:

Semana/week 1-2 febrero/february 2019  
 Día 1: arroz y pescado. / day 1: rice and fish.

Semana/week 4-8 febrero/february 2019  
 Día 4: ensalada y ternera. / salad and beef.  
 Día 5: verdura y cerdo. / vegetables and pork.  
 Día 6: ensalada y pescado. / salad and fish.  
 Día 7: sopa y pavo. / soup and turkey.  
 Día 8: verdura y huevo. / vegetables and egg.

Semana/week 11-15 febrero/february 2019  
 Día 11: verdura y pescado. / vegetables and fish.  
 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: verdura y ternera / vegetables and beef.

Semana/week 18-22 febrero/february 2019  
 Día 18: verdura y ternera. / vegetables and beef.  
 Día 19: ensalada y cerdo. / salad and pork.  
 Día 20: verdura y pescado. / vegetables and fish.  
 Día 21: verdura y pollo. / vegetables and chicken.  
 Día 22: arroz y huevo. / rice and egg.

