

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CREMA DE ZANAHORIAS (7) Carrots creamy soup (7)	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
CINTA DE LOMO DE CERDO FRESCA ADOBADA AL HORNO Baked pork loin with paprika	FRITURA DE PESCADO 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)	FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded chicken fillet (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)	BACALAO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE (4) Baked cod with tomato sauce (4)
PATATAS FRITAS Fried potatoes	VERDURITAS REHOGADAS Vegetables	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ACEITUAS Lettuce, cucumber and olives 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)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	YOGUR (7) Yoghurt (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)
KCal:661 Gr.:36 HC:53 Pro: 27	KCal:700 Gr.:28 HC:89 Pro: 19	KCal:579 Gr.:25 HC:56 Pro: 27	KCal:543 Gr.:32 HC:36 Pro: 25	KCal:520 Gr.:15 HC:52 Pro: 35
10	11	12	13	14
ESPAGUETIS 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 DE PUERROS (7) Leeks creamy soup (7)
MERLUZA AL HORNO (4) Baked hake (4)	POLLO ASADO Roasted chicken	JAMON ASADO EN SU JUGO Roast ham	COCIDO COMPLETO (garbanzos con morcillo, pollo, panceta, chorizo, morcilla y verduras) (6)(Tr.:7) Chickpea stew with meat and vegetables (6)(Tr.:7)	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		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:569 Gr.:17 HC:72 Pro: 27	KCal:588 Gr.:23 HC:43 Pro: 43	KCal:664 Gr.:37 HC:52 Pro: 27	KCal:752 Gr.:28 HC:71 Pro: 47	KCal:529 Gr.:25 HC:50 Pro: 21
17	18	19	20	21
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)	JAMONCITOS DE POLLO GUIADOS CON SALSA DE TOMATE Chicken drumsticks stew with tomato sauce	CROQUETAS Y EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 4, 7)(Tr.:3) Croquettes and tuna small pasty (1, 4, 7)(Tr.:3)	HUEVOS AL HORNO CON BECHAMEL, BACON Y TOMATE (1, 3, 7) Baked eggs with bacon, bechamel and tomato sauce (1, 3, 7)	ABADEJO REBOZADO (1, 3, 4) Breaded codfish fillet (1, 3, 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:578 Gr.:12 HC:84 Pro: 30	KCal:657 Gr.:35 HC:50 Pro: 33	KCal:697 Gr.:27 HC:79 Pro: 25	KCal:616 Gr.:31 HC:57 Pro: 23	KCal:531 Gr.:26 HC:48 Pro: 22
24	25	26	27	28
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)	SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3) Cocido soup (1)(Tr.:3)	PURE DE CALABACIN Zucchini puree	<p>La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja y mandarina.</p> <p>Con el menú se ofrece pan y agua todos los días.</p> <p>La leche ofrecida con el menú es opcional, siendo siempre obligatorio el consumo de fruta</p>
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)	COCIDO COMPLETO (garbanzos con morcillo, pollo, panceta, chorizo, morcilla y verduras) (6)(Tr.:7) Chickpea stew with meat and vegetables (6)(Tr.:7)	RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro) Beef stew	
ARROZ BLANCO White rice	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA (Tr.:12) Lettuce, cucumber and carrots salad (Tr.:12)		PATATAS FRITAS Fried potatoes	
YOGUR (7) Yoghurt (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit (7)	
KCal:540 Gr.:30 HC:42 Pro: 24	KCal:585 Gr.:17 HC:74 Pro: 29	KCal:752 Gr.:28 HC:71 Pro: 47	KCal:510 Gr.:25 HC:43 Pro: 26	

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 3-7 febrero/february 2020

 Día 3: pasta y pavo / pasta and turkey.
 Día 4: verdura y ternera. / vegetables and beef.
 Día 5: ensalada y pescado. / salad and fish.
 Día 6: sopa y cerdo. / soup and fish..
 Día 7: verdura y huevo. / vegetables and egg.

Semana/week 10 -14 febrero/february 2020

 Día 10: verdura y cerdo. / vegetables and pork.
 Día 11: verdura y huevo. / vegetables and egg.
 Día 12: arroz y pescado. / rice and fish.
 Día 13: ensalada y conejo. / salad and rabbit.
 Día 14: pasta y ternera / pasta and beef.

Semana/week 17-21 febrero/february 2020

 Día 17: verdura y ternera. / vegetables and beef.
 Día 18: ensalada y huevo. / salad and egg.
 Día 19: verdura y pescado. / vegetables and fish.
 Día 20: verdura y cordero. / vegetables and lamb.
 Día 21: arroz y pavo. / rice and turkey.

Semana/week 24-28 febrero/february 2020

 Día 24: verdura y conejo. / vegetables and rabbit.
 Día 25: ensalada y ternera. / salad and beef.
 Día 26: verdura y cerdo. / vegetables and pork.
 Día 27: arroz y huevo. / rice and egg.
 Día 28: no lectivo. / no school today.