

LUNES

NOVIEMBRE 2020

9 Arroz milanese  
Milanese rice  
Salchichas frescas con ensalada  
Fresh sausages with salad  
Fruta/Pan  
Fruit/Bread

16 Lentejas con arroz  
Lentils with rice  
Merluza en salsa verde  
Hake in green sauce  
Fruta/Pan  
Fruit/Bread

23 Judías verdes rehogadas  
Sautéed green beans  
Escalope de pollo con patatas  
Scalop chicken with chips  
Fruta/Pan  
Fruit/Bread

30 Lentejas con chorizo  
Lentils with chorizo  
Limanda rebozada con ensalada  
Breaded limanda with salad  
Fruta/Pan  
Fruit/Bread

MARTES

3 Crema de verduras  
Cream of vegetables  
Albóndigas en salsa con patatas  
Meatballs in sauce with chips  
Lácteo/Pan  
Dairy dessert/Bread

10 Alubias blancas con chorizo  
White beans with chorizo  
Albóndigas de pescado con ensalada  
Fish balls with salad  
Lácteo/Pan  
Dairy dessert/Bread

17 Sopa de estrellas  
Star soup  
Ragut de pollo en salsa con patatas  
Chicken ragout with chips  
Lácteo/Pan  
Dairy dessert/Bread

24 Lentejas Estofadas  
Stewed lentils  
Bacalao rebozado con ensalada  
Breaded cod with salad  
Lácteo/Pan  
Dairy dessert/Bread



MIÉRCOLES

4 Patatas Riojana  
Rioja style potatoes  
Merluza al horno con guisantes  
Baked hake with peas  
Fruta/Pan  
Fruit/Bread

11 Judías verdes rehogadas con zanahoria  
Sautéed green beans w/ carrot  
Cinta de lomo con patatas  
Loin with chips  
Fruta/Pan  
Fruit/Bread

18 Arroz caldoso con pollo  
Broth rice with chicken  
Tortilla española con lechuga y maíz  
Spanish omelette with lettuce and corn  
Fruta/Pan  
Fruit/Bread

25 Espaguetti con atún y tomate  
Spaguetti with tuna and tomato  
Merluza a la gallega  
Galician style hake  
Fruta/Pan  
Fruit/Bread

ALÉRGENOS

- 1 gluten
- 2 crustáceos
- 3 huevo
- 4 pescado
- 5 cacahuete
- 6 soja
- 7 lácteos
- 8 frutos secos
- 9 apio
- 10 mostaza
- 11 sésamo
- 12 sulfitos
- 13 altramuces
- 14 moluscos

JUEVES

5 Macarrones con chorizo  
Macaroni with chorizo  
Tortilla de patata con ensalada  
Spanish omelette with salad  
Lácteo/Pan  
Dairy dessert/Bread

12 Patatas marinera  
Seafood potatoes  
Merluza horno con ensalada  
Baked hake with salad  
Lácteo(7)/Pan  
Dairy dessert/Bread

19 Crema de calabacín  
Cream of courgette  
Cinta de lomo con patatas  
Pork loin with chips  
Lácteo/Pan  
Dairy dessert/Bread

26 Sopa de cocido  
Madrid style broth  
Cocido completo  
Meat and chickpeas  
Lácteo/Pan  
Dairy dessert/Bread

VIERNES

6 Sopa de picadillo  
Picadillo soup  
Palometa con tomate  
Palometa with tomato  
Fruta/Pan  
Fruit/Bread

13 Sopa de cocido  
Madrid style broth  
Cocido completo  
Meat and chickpeas  
Fruta/Pan  
Fruit/Bread

20 Garbanzos estofados  
Stewed chickpeas  
Salmón al horno con ensalada  
Baked salmon w/ lettuce  
Fruta/Pan  
Fruit/Bread

27 Puré de verduras  
Cream of vegetables  
Ternera guisada con patatas fritas  
Stewed meat with chips  
Fruta/Pan  
Fruit/Bread

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 685  
Ca.: 190 mg Vit.A: 3 60 µg -  
Fe.: 3,5 mg G.sat.: 3,6 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 670  
Ca.: 175 mg Vit.A: 3 78 µg -  
Fe.: 5,1 mg G.sat.: 3,9 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 685  
Ca.: 190 mg Vit.A: 3 60 µg -  
Fe.: 3,5 mg G.sat.: 3,6 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 669  
Ca.: 191 mg Vit.A: 3 40 µg -  
Fe.: 3,2 mg G.sat.: 3,0 %

Hidra. ca.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 686  
Ca.: 187 mg Vit.A: 432 µg -  
Fe.: 3,9 mg G.sat.: 3,5 %