

# MENÚ NOVIEMBRE 2018

DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,6,7</sup>/Zumos de frutas/Galletas<sup>1,6,7,8,11,12</sup>/Cereales varios<sup>7</sup>  
Tostadas<sup>1,9</sup>/ Aceite de oliva/ Mantequilla<sup>6,9</sup>/Mermelada



**easy & good**



JUEVES 1	VIERNES 2
<b>FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>ESTOFADO DE LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE) <i>Stew lentils with vegetables</i> <b>CROQUETAS DE JAMÓN<sup>1</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Ham croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA DE PUERROS/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA<sup>1,6</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (POLLO, JUDÍA VERDE, TOMATE) <i>Stew rice with chicken</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE<sup>1,4</sup></b> (HARINA, AJO PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CAZÓN A LA PLANCHA<sup>4</sup></b> (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 804,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (PIMIENTO VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables</i> <b>FOGONERO AL HORNO/SALSA DE TOMATE<sup>4</sup></b> PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with tomato sauce and potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUISO DE JUDÍAS CON JAMÓN</b> (PATATA, ZANAHORIA, P. VERDE, JAMÓN) <i>Stew beans with ham</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>CAELLA A LA PLANCHA<sup>4</sup></b> (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</b> MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked chicken with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr. - Lip: 25,10 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<b>ESPAGUETIS CON ATÚN<sup>1,3,4</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA, ATÚN) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>LENTEJAS CON CHORIZO<sup>12</sup></b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) <i>Lentils with vegetables and sausages</i> <b>MARRAJO AL HORNO<sup>4</sup></b> TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA <i>Baked meat with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>LOMO A LA PLANCHA</b> TOMATE ALIÑADO <i>Grilled meat with tomato</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</b> (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA, TOMATE) <i>Rice with tomato</i> <b>BACALADILLAS ENHARINADAS<sup>1,4</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Breaded fish with salad</i> Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.	Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<b>MACARRONES CON TOMATE CASERO<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)<sup>4</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>JUDÍAS CON VERDURAS</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ DOS DELICIAS<sup>6</sup></b> (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with carrots and ham</i> <b>MERLUZA SALSA VERDE<sup>1,4</sup></b> (HARINA, AJO, PEREJIL) PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>VICHYSOISE/PICATOSTES<sup>1,6,7</sup></b> (PUERRO, PATATA, CEBOLLA, LECHE) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>MUSLITOS DE POLLO AL HORNO</b> MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr. - Lip: 28,72 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

<sup>1</sup>Cereales que contengan gluten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Huevos, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Cacahuets, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leche, <sup>8</sup>Frutos de cáscara, <sup>9</sup>Apio, <sup>10</sup>Mostaza, <sup>11</sup>Granos sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de azufre, <sup>13</sup>Altramuzes, <sup>14</sup>Moluscos