


Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY	
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6	
	Lentejas estofadas con verduras Stewed lentils with vegetables Croquetas de bacalao con ens. Tomate y orégano (1,3,4,7) Cod croquettes with salad Fruta en almibar/ Fruit in syrup	Puré de calabaza y zanahoria (12) Pumpkin with carrots purée Muslitos de pollo en pepitoria con pasta integral (1,3,12) Pepitoria style chicken with brown pasta Fruta y pan integral/Seasonal fruit & brown bread	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Cocido soup Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Stewed chickpeas, vegetables and meat Fruta de temporada/ Seasonal fruit	Patatas guisadas con costillas (12) Stewed potatoes with ribs Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Fish fillet in lemon sauce with salad Postre lácteo/ Dairy	
	kcal 703 Lip 26,4 Prot 22,0 HdC 94	kcal 655 Lip 23,3 Prot 40,1 HdC 71	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89	kcal 714 Lip 31,3 Prot 29,8 HdC 78	
	9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Sautéed peas with onion and garlics Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Oven baked lacon with brown rice Fruta de temporada y leche/ Fruit and milk	Judías blancas con verduras Stewed beans with vegetables Tortilla de queso con ens. De tomate (3,7) Cheese omelette with salad Fruta de temporada/ Seasonal fruit	Coliflor Orly (1,3) Breaded coulflower Albóndigas de ternera con jardinera y patata panadera (6,12) Veal meatball with vegetables and fries Fruta y pan integral/Seasonal fruit & brown bread	Arroz con pollo Boiled rice with chicken Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Oven baked homemade fish pastries with salad Fruta de temporada/ Seasonal fruit	Espaguetis carbonara (1,3,6,7) Carbonara style spaguetis Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Breaded hake fillet with salad Postre lácteo/ Dairy
kcal 658 Lip 24,7 Prot 43,0 HdC 66	kcal 726 Lip 26,5 Prot 24,1 HdC 98	kcal 730 Lip 30,2 Prot 47,5 HdC 67	kcal 653 Lip 19,0 Prot 18,2 HdC 102	kcal 812 Lip 41,2 Prot 46,9 HdC 63	
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño	
Lentejas Campesinas Stewed lentils with vegetables Varitas de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Breaded hake with salad	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leeks purée Hamburguesa de ternera ensalada (6,7,12) Veal hamburger with salad	Arroz con tomate frito casero Boiled rice with homemade tomato sauce Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Salmon fillet in orange sauce with boiled potatoes	Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Tortilla española con ensalada de tomate (3) Spanish omelette with salad	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Cocido soup Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Stewed chickpeas, vegetables and meat	
kcal 738 Lip 26,9 Prot 33,2 HdC 91	kcal 722 Lip 27,0 Prot 43,9 HdC 76	kcal 700 Lip 19,8 Prot 32,5 HdC 98	kcal 582 Lip 23,6 Prot 17,6 HdC 75	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89	
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor	
Menestra de verduras con jamón Sautéed natural vegetables with ham Lasaña casera boloñesa c/ens. lechuga (1,3,7) Homemade bolognese lasagna with salad Fruta de temporada y leche/ Fruit and milk	Puré de verduras (12) Vegetables purée Pollo asado al limón y patatas dado (12) Roasted chicken in lemon sauce with fries Fruta de temporada/ Seasonal fruit	Patatas gratinadas (6,12) Boiled potatoes au gratin Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Cod fillet with ratatouille Fruta y pan integral/Seasonal fruit & brown bread	Judías pintas con chorizo (6,7) Stewed beans with chorizo Croquetas de jamón con ensalada (1,3,4,7) Ham croquettes with salad Fruta de temporada/ Seasonal fruit	Paella mixta (verdura y carne) Mixed paella Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Oven baked hake fillet with vegetables Postre lácteo/ Dairy	
kcal 712 Lip 12,8 Prot 23,5 HdC 126	kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85	kcal 777 Lip 23,7 Prot 26,7 HdC 114	kcal 769 Lip 31,3 Prot 39,0 HdC 83	kcal 733 Lip 26,8 Prot 30,6 HdC 92	
30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> MENÚ DE DIETA Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada </div>				
Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3) Pasta with homemade tomato sauce and bacon Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Breaded eggs with salad Fruta de temporada y leche/ Fruit and milk					
kcal 734 Lip 18,6 Prot 36,7 HdC 105					
Fruta de temporada y leche/ Fruit and milk kcal 734 Lip 18,6 Prot 36,7 HdC 105					

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.