


# Noviembre / November



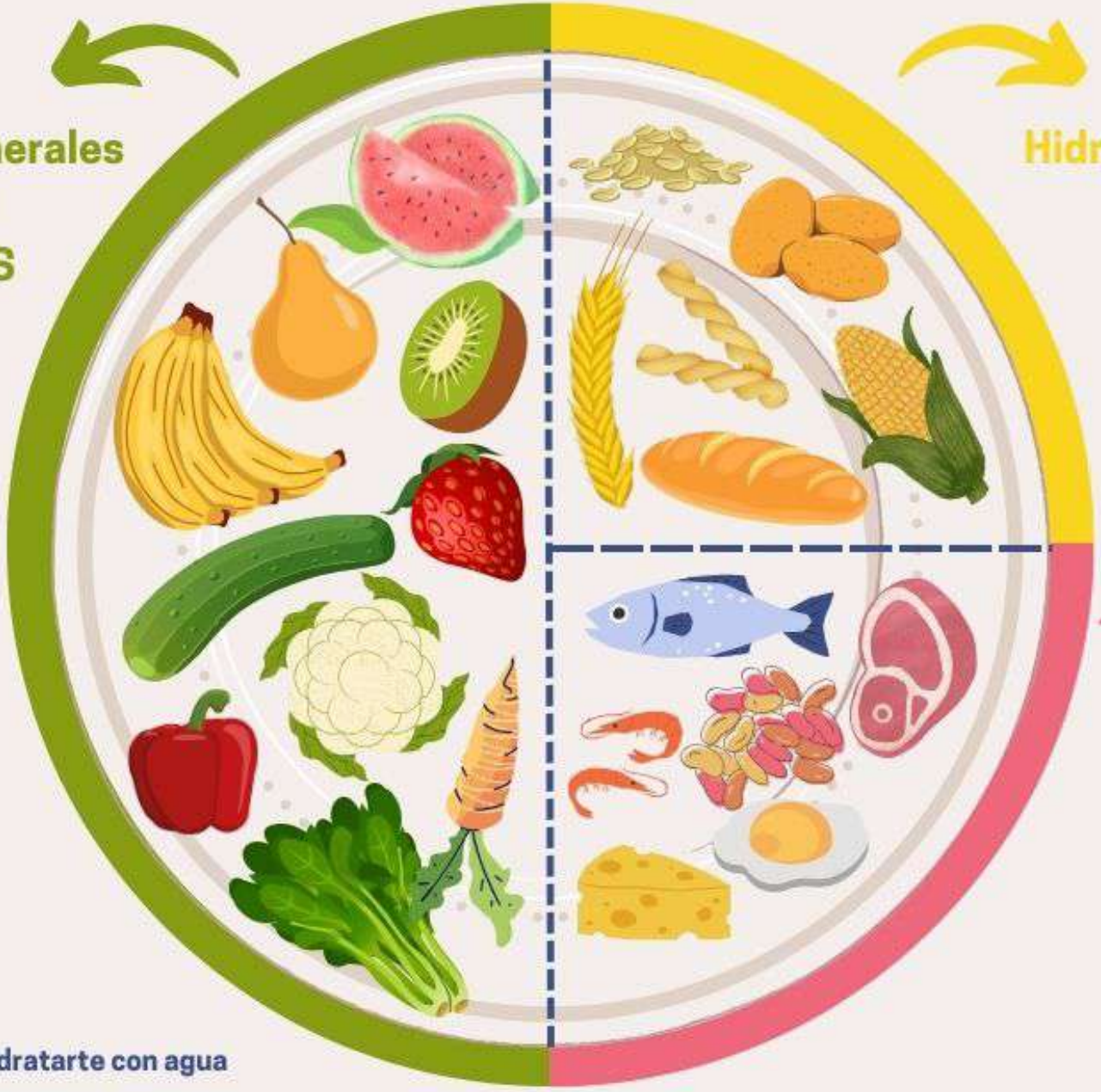
LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				<b>DÍA 1 / DAY 1</b>
				<b>FESTIVO/HOLIDAY</b>
<b>DÍA 4 / DAY 4</b>	<b>DÍA 5 / DAY 5</b>	<b>DÍA 6 / DAY 6</b>	<b>DÍA 7 / DAY 7</b>	<b>DÍA 8 / DAY 8</b>
<b>1º Espaguetis con atún y tomate</b> <b>2º Bacalao al horno con ensalada</b>  <b>1º Spaguetti with tuna and tomato sauce</b> <b>2º Baked cod with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Guisantes salteados con cebolla</b> <b>2º Escalope de pollo con ensalada</b>  <b>1º Sautéed peas with onion</b> <b>2º Chicken escalope wuth salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Sopa de estrellitas</b> <b>2º Merluza rebozada con ensalada de tomate</b>  <b>1º Starlets shaped soup</b> <b>2º Battered hake with tomato salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Lentejas guisadas con chorizo</b> <b>2º Tortilla francesa con pimientos verdes</b>  <b>1º Stewed lentils with chorizo</b> <b>2º French omelette with green peppers</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Crema de champiñón</b> <b>2º Filetes rusos con tomate y patatas dado</b>  <b>1º Cream of mushrooms soup</b> <b>2º Hamburgers with tomato and diced potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 11 / DAY 11</b>	<b>DÍA 12 / DAY 12</b>	<b>DÍA 13 / DAY 13</b>	<b>DÍA 13 / DAY 14</b>	<b>DÍA 15 / DAY 15</b>
<b>1º Crema de calabaza</b> <b>2º Ragout de pavo</b> <b>Frohes Sankt Martin!</b>  <b>1º Cream of pumpkin soup</b> <b>2º Turkey ragout</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Judías verdes con tomate</b> <b>2º Carrillera guisada con arroz</b>  <b>1º Green beans with tomato sauce</b> <b>2º Stewed cheeks with rice</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Macarrones napolitana</b> <b>2º Salmón al horno con ensalada de tomate</b>  <b>1º Macaroni alla Napolitana</b> <b>2º Baked salmon with tomato salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Sopa de cocido</b> <b>2º Cocido completo</b>  <b>1º Cocido soup</b> <b>2º Cocido</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Paella de verduras</b> <b>2º Merluza colbert con ensalada</b>  <b>1º Vegetables paella</b> <b>2º Colbert hake with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 18 / DAY 18</b>	<b>DÍA 19 / DAY 19</b>	<b>DÍA 20 / DAY 20</b>	<b>DÍA 21 / DAY 21</b>	<b>DÍA 22 / DAY 22</b>
<b>1º Wok de tallarines con verdura y soja</b> <b>2º Bacalao al horno con ensalada de tomate</b>  <b>1º Noodles wok with veggies and soybeans</b> <b>2º Baked cod with tomato salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Ensalada completa</b> <b>2º Fabada</b>  <b>1º Complete salad</b> <b>2º Fabada</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Sopa de estrellitas</b> <b>2º Merluza rebozada con ensalada</b>  <b>1º Starlets shaped soup</b> <b>2º Battered hake with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Crema de calabacín</b> <b>2º Albondigas guisadas con patatas</b>  <b>1º Cream of corgette soup</b> <b>2º Stewed meatballs with potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Guisantes con jamón</b> <b>2º Pollo asado con patatas</b>  <b>1º Peas with ham</b> <b>2º Roast chicken with potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 25 / DAY 25</b>	<b>DÍA 26 / DAY 26</b>	<b>DÍA 27 / DAY 27</b>	<b>DÍA 28 / DAY 28</b>	<b>DÍA 29 / DAY 29</b>
<b>1º Crema de verduras</b> <b>2º Filetes de lomo con patatas</b>  <b>1º Cream of vegetables soup</b> <b>2º Pork loin with potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Arroz a la cubana</b> <b>2º Salmón al horno con ensalada</b>  <b>1º Rice with tomato sauce</b> <b>2º Baked salmon with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Patatas a la riojana</b> <b>2º Croquetas con ensalada</b>  <b>1º Stewed potatoes (Rioja Style)</b> <b>2º Croquettes with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Sopa de cocido</b> <b>2º Cocido completo</b>  <b>1º Cocido soup</b> <b>2º Cocido</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Judías verdes con tomate</b> <b>2º Merluza colbert con ensalada</b>  <b>1º Green beans with tomato</b> <b>2º Colbert hake with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products

Información: Los alimentos en negrita contienen alérgenos y en Secretaría tiene a sus disposición la tabla de los mismos  
 Important: Foods in bold contain allergens. You can consult further information in the Secretary

# PLATO SALUDABLE

50%

Vitaminas y minerales  
FRUTAS  
VERDURAS



25%

Hidratos de carbono  
PASTA  
ARROZ  
PATATAS

25%

Proteínas  
LEGUMBRE  
PESCADO  
CARNE  
HUEVO



No olvides hidratarte con agua