

Septiembre / September



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			DÍA 4 / DAY 4	DÍA 5 / DAY 5
			1º Gazpacho / <i>Vichysoisse</i> 2º Hamburguesa con patatas fritas 1º <i>Gazpacho/ Vichysoisse</i> 2º Hamburger with chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Macarrones napolitana 2º Croquetas de jamón con ensalada 1º Macaroni "alla napolitana" 2º Ham croquettes with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 8 / DAY 8	DÍA 9 / DAY 9	DÍA 10 / DAY 10	DÍA 11 / DAY 11	DÍA 12 / DAY 12
1º Ensalada mixta 2º Paella mixta 1º Mixed salad 2º Paella Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Judías verdes con jamón 2º Merluza rebozada con ensalada 1º Green beans with ham 2º Battered hake with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Lentejas castellanas 2º Tortilla de patata con ensalada 1º Lentils (Castilian style) 2º Potato omelette with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Crema de verdura 2º Escalope de pollo con ensalada 1º Cream of vegetables soup 2º Chicken escalope with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada de verano 2º Salchichas de pollo con puré de patatas 1º Summer salad 2º Chicken sausages with mashed potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 15 / DAY 15	DÍA 16 / DAY 16	DÍA 17 / DAY 17	DÍA 18 / DAY 18	DÍA 19 / DAY 19
1º Fideuá de verdura 2º Lomo a plancha con ensalada 1º Vegetables fideuá 2º Grilled loin with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada campera 2º Merluza colbert con ensalada 1º Potato salad 2º Colbert-style hake with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Brocoli rehogado 2º Huevos rotos con jamón 1º Sautéed broccoli 2º Scrambled eggs with potatoes & ham Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada de judías blancas 2º Bacalao a la romana con tomate aliñado 1º White beans salad 2º Cod in batter with dressed tomatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Salmorejo 2º Pollo asado con patatas fritas 1º <i>Salmorejo</i> 2º Roast chicken with chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 22 / DAY 22	DÍA 23 / DAY 23	DÍA 24 / DAY 24	DÍA 25 / DAY 25	DÍA 26 / DAY 26
1º Sopa maravilla 2º Ragú de pavo con verduritas 1º Soup 2º Turkey ragout with veggies Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Arroz con tomate casero 2º Salmón a la plancha con ensalada 1º Rice with homemade tomato 2º Grilled salmon with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Crema de calabaza 2º Carrillera guisada con puré de patatas 1º Cream of pumpkin soup 2º Stewed chicks with potatoes purée Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada de garbanzos 2º Merluza rebozada con tomate aliñado 1º Chickpeas salad 2º Battered hake with dressed tomato Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Gazpacho / Salteado de verdura 2º Chuleta de sajonia con patatas fritas 1º <i>Gazpacho</i> 2º Smoked pork chop with chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 29 / DAY 29	DÍA 30 / DAY 30			
1º Macarrones boloñesa 2º Merluza al horno con ensalada 1º Macaroni bolognese 2º Baked hake with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Sopa de cocido 2º Cocido completo 1º Cocido soup 2º Cocido Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit			

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

