

Menú Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1				DÍA 2				DÍA 3				DÍA 4							
					Espaguetis INTEGRALES gratinados (Integral spaghetti with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)				Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)				Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)				Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Natillas y pan (Custard and bread)							
V.N.					787,4	37,6	29,0	97,7	776,3	33,8	31,8	93,7	706,7	27,8	24,9	98,0	754,8	34,6	33,9	83,0				
DÍA 7					DÍA 8				DÍA 9				DÍA 10				DÍA 11							
Crema de zanahoria (Carrot cream) Huevos villarroy (Floured eggs) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)					Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)				Marmitako de atún (Tuna marmitako) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)				Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)				Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)							
V.N.					645,4	13,6	30,7	82,1	828,6	36,8	30,3	107,6	686,6	31,2	31,7	72,8	707,6	31,2	25,9	93,3	836,4	37,6	18,1	110,8
DÍA 14					DÍA 15				DÍA 16				DÍA 17				DÍA 18							
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)					Lentejas ECOLOGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Dados de salmón (Floured salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta con chocolate negro y pan (Fruit with dark chocolate and bread)				Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)				Brócoli gratinado (Smashed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)				Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)							
V.N.					674,4	16,4	21,8	110,0	762,6	43,5	29,4	87,2	807,2	39,1	32,9	95,1	846,2	46,4	39,1	81,9	721,3	30,8	31,7	83,3
DÍA 21					DÍA 22				DÍA 23				DÍA 24				DÍA 25							
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)					Sopa de pescado (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)				Lasaña de verduras (Vegetable lasagna) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)				Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Quinoa (Quinoa) Fruta y pan (Fruit and bread)				Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Vaso de leche con bizcocho casero y pan (Glass of milk with homemade cake and bread)							
V.N.					731,3	22,6	27,5	104,7	607,6	43,8	27,8	47,8	838,7	41,0	30,2	108,1	699,2	34,6	28,6	78,7	839,0	43,2	38,7	81,8
DÍA 28					DÍA 29				DÍA 30				DÍA 31											
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)					Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)				DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLOGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)				FESTIVO											
V.N.					667,9	30,8	34,8	61,2	721,3	30,8	31,7	83,3	740,4	22,7	29,1	99,0								

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Sin Lactosa - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Espaguetis INTEGRALES con tomate (Integral spaghetti with tomato sauce) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Ragout de pavo (Turkey ragout) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan integral (Soy Yogurt and whole wheat bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido (sin chorizo) (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)	Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Dados de salmón (Floured salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)	Brócoli salteado (Sautéed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido (sin chorizo) (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de pescado (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Pasta con verduras (Pasta with vegetables) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Quinoa (Quinoa) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas estofadas (Black beans) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (French fries) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido (sin chorizo) (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de atún con tomate (Paninis with tuna and tomato) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin leche - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

		DÍA 1 Espaguetis INTEGRALES gratinados (Integral spaghetti with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 2 Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	DÍA 3 Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 4 Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Natillas y pan (Custard and bread)
	DÍA 7 Crema de zanahoria (Carrot cream) Huevos villarroy (Floured eggs) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 8 Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 9 Marmitako de atún (Tuna marmitako) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	DÍA 10 Codos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 11 Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Lácteo y pan (Dairy and bread)
	DÍA 14 Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 15 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Dados de salmón (Floured salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta con chocolate negro y pan (Fruit with dark chocolate and bread)	DÍA 16 Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	DÍA 17 Brócoli gratinado (Smashed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 18 Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
	DÍA 21 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 22 Sopa de pescado (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 23 Lasaña de verduras (Vegetable lasagna) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	DÍA 24 Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Quinoa (Quinoa) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 25 Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Lácteo y pan (Dairy and bread)
	DÍA 28 Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 29 Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 30 DÍA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	DÍA 31 FESTIVO	

No se utilizarán lácteos líquidos

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Sin Proteína de Leche de Vaca - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Espaguetis INTEGRABLES con tomate (Integral spaghetti with tomato sauce) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Ragout de pavo (Turkey ragout) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan integral (Soy Yogurt and whole wheat bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido (sin chorizo) (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)	Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Dados de salmón (Floured salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)	Brócoli salteado (Sautéed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido (sin chorizo) (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de pescado (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Pasta con verduras (Pasta with vegetables) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Quinoa (Quinoa) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas estofadas (Black beans) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (French fries) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido (sin chorizo) (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de atún con tomate (Paninis with tuna and tomato) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Sin Gluten - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
		Pasta sin gluten gratinada (Non gluten pasta with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (fideos s/gluten) (Non gluten noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Natillas y pan (Custard and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	
Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)	Pasta sin gluten con tomate (Non gluten pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)	
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	Pasta sin gluten con pollo y verduras (Non gluten pasta with chicken and vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)	Brócoli salteado (Sautéed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (fideos s/gluten) (Non gluten noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de pescado (fideos s/gluten) (Non gluten fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Pasta sin gluten con verduras (Non gluten pasta with vegetables) Bacalao al horno (Baked cod) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan (Yogurt and bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Cazón encebollado (Onion dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Lácteo y pan (Dairy and bread)	
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (French fries) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (fideos s/gluten) (Non gluten noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis (pan sin gluten) (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO		

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Sin Proteína de Leche de Vaca ni Gluten - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Pasta s/gluten con tomate (Non gluten pasta with tomato sauce) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos s/gluten (Noodles soup) Cocido (sin chorizo) (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)	Pasta s/gluten con tomate (Non gluten pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	Pasta s/gluten con pollo y verduras (Chicken non gluten pasta with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)	Brócoli salteado (Sautéed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos s/gluten (Noodles soup) Cocido (sin chorizo) (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de pescado (fideos s/gluten) (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Pasta s/gluten con verduras (Non gluten Pasta with vegetables) Bacalao al horno (Baked cod) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas estofadas (Black beans) Cazón encebollado (Onion dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (French fries) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos s/gluten (Noodles soup) Cocido (sin chorizo) (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis (pan sin gluten) de atún con tomate (Paninis with tuna and tomato) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Sin Frutos secos - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Espaguetis INTEGRALES gratinados (Integral spaghetti with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Natillas y pan (Custard and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
Crema de zanahoria (Carrot cream) Huevos villarroy (Floured eggs) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLOGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Dados de salmón (Floured salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Brócoli gratinado (Smashed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de pescado (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lasaña de verduras (Vegetable lasagna) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Lácteo y pan (Dairy and bread)
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLOGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO	

PAN Y LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin frutos secos, sésamo ni castañas - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Espaguetis INTEGRALES gratinados (Integral spaghetti with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
Crema de zanahoria (Carrot cream) Huevos villarroy (Floured eggs) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Revuelto de york Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)	Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Salmon al horno (Baked salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)	Brócoli gratinado (Smashed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de pescado (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lasaña de verduras (Vegetable lasagna) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan (Yogurt and bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Lácteo y pan (Dairy and bread)
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO	

PAN SIN SÉSAMO. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS NI CASTAÑA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin sésamo, piña ni melocotón - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4			
Espaguetis INTEGRALES gratinados (Integral spaghetti with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)		Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)		Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)		Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Natillas y pan (Custard and bread)			
DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10		DÍA 11	
Crema de zanahoria (Carrot cream) Huevos villarroy (Floured eggs) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)		Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)		Marmitako de atún (Tuna marmitako) Revuelto de york Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)		Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)		Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)	
DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17		DÍA 18	
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)		Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)		Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)		Brócoli gratinado (Smashed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)		Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	
DÍA 21		DÍA 22		DÍA 23		DÍA 24		DÍA 25	
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)		Sopa de pescado (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)		Lasaña de verduras (Vegetable lasagna) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan (Yogurt and bread)		Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)		Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Lácteo y pan (Dairy and bread)	
DÍA 28		DÍA 29		DÍA 30		DÍA 31			
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)		Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)		DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)		FESTIVO			

PAN SIN SÉSAMO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. NO PIÑA. NO MELOCOTÓN
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin nueces, castañas y avellanas - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Espaguetis INTEGRALES gratinados (Integral spaghetti with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Natillas y pan (Custard and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
Crema de zanahoria (Carrot cream) Huevos villarroy (Floured eggs) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Dados de salmón (Floured salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Brócoli gratinado (Smashed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de pescado (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lasaña de verduras (Vegetable lasagna) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Lácteo y pan (Dairy and bread)
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO	

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Sin Cerdo - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Espaguetis INTEGRALES gratinados (Integral spaghetti with cheese) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido (sin cerdo) (Chickpeas with meat and vegetables) Natillas y pan (Custard and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
Crema de zanahoria (Carrot cream) Huevos villarroy (Floured eggs) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Dados de salmón (Floured salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta con chocolate negro y pan (Fruit with dark chocolate and bread)	Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Brócoli gratinado (Smashed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido (sin cerdo) (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de pescado (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lasaña de verduras (Vegetable lasagna) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Quinoa (Quinoa) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas estofadas (Stewed black beans) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Vaso de leche con bizcocho casero y pan (Glass of milk with homemade cake and bread)
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
Menestra rehogada (Mix vegetables) Filete de pollo a la plancha (Grilled chicken breast) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido (sin cerdo) (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin gallo y sin pescado plano - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4			
<p>Espaguetis INTEGRALES gratinados (Integral spaghetti with cheese)</p> <p>Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork)</p> <p>Calabacín al horno (Baked zucchini)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>		<p>Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)</p> <p>Tortilla de patata (Potato omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)</p>		<p>Arroz con pisto (Ratatouille rice)</p> <p>Palometa al ajillo (Garlic fish)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>		<p>Sopa de cocido (Noodles soup)</p> <p>Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)</p> <p>Natillas y pan (Custard and bread)</p>			
DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10		DÍA 11	
<p>Crema de zanahoria (Carrot cream)</p> <p>Huevos villarroy (Floured eggs)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>		<p>Risotto de calabacín (Zucchini risotto)</p> <p>Ternera a la jardinera (Veal with vegetables)</p> <p>Zanahoria cubito (Carrot cube)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>		<p>Marmitako de atún (Tuna marmitako)</p> <p>Revuelto de york (scrambled eggs with ham)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)</p>		<p>Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce)</p> <p>Merluza encebollada (Fish with onion)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>		<p>Judías blancas estofadas (Stewed white beans)</p> <p>Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages)</p> <p>Patata asada (Roasted potatoe)</p> <p>Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)</p>	
DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17		DÍA 18	
<p>Arroz a banda (Rice with squid and vegetables)</p> <p>Tortilla francesa (Omelette)</p> <p>Lombarda rehogada (Sautéed lombard)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>		<p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils)</p> <p>Dados de salmón (Floured salmon)</p> <p>Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil)</p> <p>Fruta con chocolate negro y pan (Fruit with dark chocolate and bread)</p> 		<p>Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables)</p> <p>Filete de merluza al horno (Baked hake)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)</p>		<p>Brócoli gratinado (Smashed broccoli)</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables)</p> <p>Arroz pilaf (Rice)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>		<p>Sopa de cocido (Noodles soup)</p> <p>Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>	
DÍA 21		DÍA 22		DÍA 23		DÍA 24		DÍA 25	
<p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Tortilla de queso (Cheese omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>		<p>Sopa de pescado (Fish soup)</p> <p>Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>		<p>Lasaña de verduras (Vegetable lasagna)</p> <p>Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce)</p> <p>Guisantes rehogados (Sautéed green peas)</p> <p>Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)</p>		<p>Judías verdes con patata (Green beans with potato)</p> <p>Asado de ternera (Roasted veal)</p> <p>Quinoa (Quinoa)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>		<p>Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage)</p> <p>Cazón en adobo (Marinated dogfish)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Vaso de leche con bizcocho casero y pan (Glass of milk with homemade cake and bread)</p>	
DÍA 28		DÍA 29		DÍA 30		DÍA 31			
<p>Menestra rehogada (Mix vegetables)</p> <p>Cinta de lomo (Baked loin)</p> <p>Patatas fritas (Fried potatoes)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>		<p>Sopa de cocido (Noodles soup)</p> <p>Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>		<p>DIA DE HALLOWEEN</p> <p>Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream)</p> <p>Paninis de momia (Mummy paninis)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)</p> 		<p>FESTIVO</p>			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Sin Huevo - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Pasta s/huevo gratinados (Non egg pasta with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Filete de pavo (Turkey breast) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
Crema de zanahoria (Carrot cream) Filete de lomo de sajonia (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Pollo al horno (Baked chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Pasta s/huevo con tomate (Non egg pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Ternera al horno (Baked beef) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	Pasta s/huevo con pollo y verduras (Non egg pasta with chicken and vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Brócoli gratinado (Smashed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Cinta de lomo al horno (Loin pork) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de pescado (fideos s/huevo) (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Pasta s/huevo con verduras (Non egg pasta with vegetables) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Lácteo y pan (Dairy and bread)
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO	

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Sin Huevo, Queso ni Frutos Secos - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

		DÍA 1 Pasta s/huevo con tomate (Non egg pasta with tomato sauce) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 2 Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Ragout de pavo (Turkey ragout) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	DÍA 3 Arroz con pisto (Ratouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 4 Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread)
	DÍA 7 Crema de zanahoria (Carrot cream) Filete de lomo de sajonia (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 8 Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 9 Marmitako de atún (Tuna marmitako) Pollo al horno (Baked chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	DÍA 10 Pasta s/huevo con tomate (Non egg pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 11 Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)
	DÍA 14 Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Ternera al horno (Baked beef) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 15 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 16 Pasta s/huevo con pollo y verduras (Non egg pasta with chicken and vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	DÍA 17 Brócoli salteado (Sautéed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 18 Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
	DÍA 21 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Cinta de lomo al horno (Loin pork) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 22 Sopa de pescado (fideos s/huevo) (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 23 Pasta s/huevo con verduras (Non egg pasta with vegetables) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	DÍA 24 Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 25 Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Lácteo y pan (Dairy and bread)
	DÍA 28 Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 29 Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 30 DÍA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de atún y tomate (Paninis with tuna and tomato sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	DÍA 31 FESTIVO	

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Sin Huevo ni Leche - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

		DÍA 1 Pasta s/huevo con tomate (Non egg pasta with tomato swauce) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 2 Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Ragout de pavo (Turkey ragout) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)	DÍA 3 Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 4 Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido (sin chorizo) (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)
	DÍA 7 Crema de zanahoria (Carrot cream) Filete de lomo de sajonia (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 8 Arroz con verduras (Rice with vegetables) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 9 Marmitako de atún (Tuna marmitako) Pollo al horno (Baked chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)	DÍA 10 Pasta s/huevo con tomate (Non egg pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 11 Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)
	DÍA 14 Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Ternera al horno (Baked beef) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 15 Lentejas ECOLOGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 16 Pasta s/huevo con pollo y verduras (Non egg pasta with chicken and vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)	DÍA 17 Brócoli salteado (Sautéed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 18 Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido (sin chorizo) (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
	DÍA 21 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Cinta de lomo al horno (Loin pork) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 22 Sopa de pescado (fideos s/huevo) (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 23 Pasta s/huevo con verduras (Non egg pasta with vegetables) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)	DÍA 24 Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 25 Alubias pintas estofadas (Black beans) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)
	DÍA 28 Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 29 Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido (sin chorizo) (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 30 DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLOGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de atún y tomate (Paninis with tuna and tomato sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	DÍA 31 FESTIVO	

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Sin Huevo ni Frutos Secos - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Pasta s/huevo gratinados (Non egg pasta with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Ragout de pavo (Turkey ragout) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
Crema de zanahoria (Carrot cream) Filete de lomo de sajonia (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Pollo al horno (Baked chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Pasta s/huevo con tomate (Non egg pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Ternera al horno (Baked beef) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	Pasta s/huevo con pollo y verduras (Non egg pasta with chicken and vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Brócoli gratinado (Smashed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Cinta de lomo al horno (Loin pork) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de pescado (fideos s/huevo) (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Pasta s/huevo con verduras (Non egg pasta with vegetables) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Lácteo y pan (Dairy and bread)
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO	

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Sin Huevo ni Marisco - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3		DÍA 4			
Pasta s/huevo gratinados (Non egg pasta with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)		Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Ragout de pavo (Turkey ragout) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)		Arroz con pisto (Ratatouille rice) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)		Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread)			
DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10		DÍA 11	
Crema de zanahoria (Carrot cream) Filete de lomo de sajonia (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)		Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)		Marmitako de atún (Tuna marmitako) Pollo al horno (Baked chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)		Pasta s/huevo con tomate (Non egg pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)		Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)	
DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17		DÍA 18	
Arroz campesina (Rice with vegetables) Ternera al horno (Baked beef) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)		Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)		Pasta s/huevo con pollo y verduras (Non egg pasta with chicken and vegetables) Filete de bacalao al horno (Baked cod) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)		Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)		Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	
DÍA 21		DÍA 22		DÍA 23		DÍA 24		DÍA 25	
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Cinta de lomo al horno (Loin pork) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)		Sopa fideos s/huevo (Noodle soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)		Pasta s/huevo con verduras (Non egg pasta with vegetables) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)		Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)		Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Lácteo y pan (Dairy and bread)	
DÍA 28		DÍA 29		DÍA 30		DÍA 31			
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)		Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)		DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)		FESTIVO			

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin marisco - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
		Espaguetis INTEGRALES gratinados (Integral spaghetti with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Natillas y pan (Custard and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	
Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)	
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	
Arroz campesina (Rice with vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLOGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Dados de salmón (Floured salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta con chocolate negro y pan (Fruit with dark chocolate and bread)	Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de bacalao al horno (Baked cod) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodle soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lasaña de verduras (Vegetable lasagna) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Quinoa (Quinoa) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Vaso de leche con bizcocho casero y pan (Glass of milk with homemade cake and bread)	
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLOGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin pescado, sin marisco, kiwi, melocotón - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Espaguetis INTEGRABLES gratinados (Integral spaghetti with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Pollo al ajillo (Garlic chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Natillas y pan (Custard and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Revuelto de york (scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Códigos con tomate (Pasta with tomato sauce) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
Arroz campesina (Rice with vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Cinta de lomo (Loin) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta con chocolate negro y pan (Fruit with dark chocolate and bread)	Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodle soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lasaña de verduras (Vegetable lasagna) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Quinoa (Quinoa) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas con chorizo (Black beans with sausage) Pavo al horno (Baked turkey) Ensalada variada (Mixed salad) Vaso de leche con bizcocho casero y pan (Glass of milk with homemade cake and bread)
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. NO KIWI . NO MELOCOTÓN
 ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin garbanzos, judías blancas ni rojas - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Espaguetis INTEGRALES gratinados (Integral spaghetti with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Filete de pollo con patatas (Chicken breast with potatoes) Natillas y pan (Custard and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
Crema de zanahoria (Carrot cream) Huevos villarroy (Floured eggs) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Revuelto de york Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Códigos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Crema de calabacín (Zucchini cream) Salchichas de pavo al horno (Turkey sausages) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Dados de salmón (Floured salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta con chocolate negro y pan (Fruit with dark chocolate and bread)	Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Brócoli gratinado (Smashed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Filete de lomo con patatas (Loin with potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de pescado (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lasaña de verduras (Vegetable lasagna) Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Quinoa (Quinoa) Fruta y pan (Fruit and bread)	Patatas con verduras (Potatoes with vegetables) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Vaso de leche con bizcocho casero y pan (Glass of milk with homemade cake and bread)
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Filete de pollo con patatas (Chicken breast with potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	FESTIVO	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin legumbres - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

		DÍA 1 Espaguetis INTEGRALES gratinados (Integral spaguetti with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 2 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)	DÍA 3 Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 4 Sopa de fideos (Noodles soup) Filete de pollo con patatas (Chicken breast with potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread)
	DÍA 7 Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 8 Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera al horno (Baked Veal) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 9 Marmitako de atún (Tuna marmitako) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)	DÍA 10 Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 11 Crema de calabacín (Zucchini cream) Filete de pollo al horno (Baked chicken) Patata asada (Roasted potatoe) Yogur y pan (Yogurt and bread)
	DÍA 14 Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 15 Patatas estofadas (Stewed potatoes) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 16 Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)	DÍA 17 Brócoli gratinado (Smashed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 18 Sopa de fideos (Noodles soup) Filete de lomo con patatas (Loin with potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)
	DÍA 21 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 22 Sopa de pescado (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 23 Lasaña de verduras (Vegetable lasagna) Bacalao al horno (Cod in green sauce) Champiñón rehogado (Sautéed mushroom) Yogur y pan (Yogurt and bread)	DÍA 24 Crema de zanahoria (Carrot cream) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 25 Patatas con verduras (Potatoes with vegetables) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)
	DÍA 28 Brócoli rehogado (Sautéed broccoli) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 29 Sopa de fideos (Noodles soup) Filete de pollo con patatas (Chicken breast with potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 30 DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLOGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	DÍA 31 FESTIVO	

LÁCTEOS SIN SOJA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin legumbres ni frutos secos - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

		DÍA 1 Espaguetis INTEGRALES gratinados (Integral spaguetti with cheese) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 2 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)	DÍA 3 Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 4 Sopa de fideos (Noodles soup) Filete de pollo con patatas (Chicken breast with potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread)
	DÍA 7 Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 8 Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera al horno (Baked Veal) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 9 Marmitako de atún (Tuna marmitako) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)	DÍA 10 Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce) Fogonero encebollado (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 11 Crema de calabacín (Zucchini cream) Filete de pollo al horno (Baked chicken) Patata asada (Roasted potatoe) Yogur y pan (Yogurt and bread)
	DÍA 14 Arroz a banda (Rice with squid and vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 15 Patatas estofadas (Stewed potatoes) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 16 Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)	DÍA 17 Brócoli gratinado (Smashed broccoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 18 Sopa de fideos (Noodles soup) Filete de lomo con patatas (Loin with potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)
	DÍA 21 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 22 Sopa de pescado (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 23 Lasaña de verduras (Vegetable lasagna) Bacalao al horno (Cod in green sauce) Champiñón rehogado (Sautéed mushroom) Yogur y pan (Yogurt and bread)	DÍA 24 Crema de zanahoria (Carrot cream) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 25 Patatas con verduras (Potatoes with vegetables) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread)
	DÍA 28 Brócoli rehogado (Saut´need broccoli) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 29 Sopa de fideos (Noodles soup) Filete de pollo con patatas (Chicken breast with potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 30 DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLOGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de momia (Mummy paninis) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread)	DÍA 31 FESTIVO	

LÁCTEOS SIN SOJA NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Sin sal - Octubre 2019

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
		Espaguetis INTEGRALES con tomate (Integral spaguetti with tomatoe sauce) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacin al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Arroz con pisto (Ratatouille rice) Palometa al ajillo (Garlic fish) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and whole wheat bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Natillas y pan (Custard and bread)
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	
Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Risotto de calabacín (Zucchini risotto) Ternera a la jardinera (Veal with vegetables) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	Marmitako de atún (Tuna marmitako) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Coditos con tomate (Pasta with tomato sauce) Merluza encebollada (Fish with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Filete de pollo al horno (Baked chicken) Patata asada (Roasted potatoe) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)	
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	
Arroz campesina (Rice with vegetables) Tortilla francesa (Omelette) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Organic stewed lentils) Salmón al horno (Baked salmon)  Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	Fideuá de pollo con verduras (Chicken fideua with vegetables) Filete de merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Brócoli salteado (Sautéed brocoli) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	
Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodle soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	Pasta con verduras (Vegetable pasta) Merluza al horno (Baked hake) Guisantes rehogados (Sautéed green peas) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Judías verdes con patata (Green beans with potato) Asado de ternera (Roasted veal) Quinoa (Quinoa) Fruta y pan (Fruit and bread)	Alubias pintas con verduras (Black beans with vegetables) Cazón encebollado (Onion dogfish) Ensalada variada (Mixed salad) Vaso de leche con bizcocho casero y pan (Glass of milk with homemade cake and bread)	
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
Menestra rehogada (Mix vegetables) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLÓGICA (Organic pumpkin cream) Paninis de atún y tomate (Paninis with tomato and tuna) Ensalada variada (Mixed salad) Gelatina sangrienta y pan (Bloody jelly and bread) 	FESTIVO		

NO UTILIZAR SAL EN LAS PREPARACIONES DE LOS PLATOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

**Menú Sin lactosa, sin pescado, sin marisco, sin legumbres, sin frutos secos, sin melocotón, sin huevo, sin soja,
sin zumos (pelar toda la fruta) - Octubre 2019. Colegio Leopoldo Calvo Sotelo**

		DÍA 1 Pasta s/huevo con tomate (Non egg pasta with tomatoe sauce) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Calabacin al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 2 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Ragout de pavo (Turkey ragout) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 3 Arroz con pisto (Ratatouille rice) Pollo al ajillo (Garlic chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 4 Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Filete de pollo con patatas (Chicken breast with potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)
	DÍA 7 Crema de zanahoria (Carrot cream) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 8 Arroz con verduras (Rice with vegetables) Ternera al horno (Baked beef) Zanahoria cubito (Carrot cube) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 9 Patatas estofadas (Stewed potatoes) Pollo al horno (Baked chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 10 Pasta s/huevo con tomate (Non egg pasta with tomato sauce) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 11 Crema de calabacin (Zucchini cream) Filete de pollo a la plancha (Chicken breast grilled) Patata asada (Roasted potato) Fruta y pan (Fruit and bread)
	DÍA 14 Arroz con verduras (Rice with vegetables) Ternera al horno (Baked beef) Lombarda rehogada (Sautéed lombard) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 15 Patatas estofadas (Stewed potatoes) Cinta de lomo (Loin) Ensalada de tomate con aceite de oliva (Tomato salad with olive oil) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 16 Pasta s/huevo con pollo y verduras (Non egg pasta with chicken and vegetables) Filete de ternera Beef steak Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 17 Crema de zanahoria (Carrot Cream) Jamoncitos de pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Arroz pilaf (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 18 Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Filete de lomo con patatas (Loin with potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)
	DÍA 21 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Cinta de lomo al horno (Loin pork) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 22 Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Fish soup) Contramuslos de pollo al horno (Baked chicken drumsticks) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 23 Pasta s/huevo con verduras (Non egg pasta with vegetables) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 24 Crema de zanahoria (Carrot cream) Asado de ternera (Roasted veal) Arroz (Rice) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 25 Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Pavo al horno (Baked turkey) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)
	DÍA 28 Arroz con tomate (Rice with tomatoe sauce) Cinta de lomo (Baked loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 29 Sopa de fideos (fideos s/huevo) (Non egg noodles soup) Filete de pollo con patatas (Chicken breast with potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 30 DIA DE HALLOWEEN Crema de calabaza ECOLOGICA (Organic pumpkin cream) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread)	DÍA 31 FESTIVO	

**Menú Sin lactosa, sin pescado, sin marisco, sin legumbres, sin frutos secos, sin melocotón, sin huevo, sin soja,
sin zumos (pelar toda la fruta) - Octubre 2019. Colegio Leopoldo Calvo Sotelo**

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ