Menú de Octubre 2.013. CEIP. San Juan Bosco

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 **Puré de calabaza y puerros** *Mashed pumpkin and leeks* **Albóndigas de ternera a la jardinera** *Veal meatballs with vegetables* **Natillas** *Custard* Kcal: 715 Prot.16 Lip: 34 HC: 50	2 **Sopa de cocido** *Stew soup* **Complemento de cocido** *Chicpeas, meat and cabbage stew* **Fruta natural y leche** *Fresh fruit and milk* Kcal: 720 Prot 15 Lip: 31 HC: 54	3 **Coditos con tomate y queso** *Coditos with tomato and cheese* **Filete de merluza con ensalada** *Fillet hake with salad* **Fruta natural y leche** *Fresh fruit and milk* Kcal: 710 Prot16 Lip: 30 HC: 54	4 **Judías blancas con verduras** *White Beans with vegetables* **Muslitos de pollo al chilindrón** *Chilindrón Chicken drumsticks* **Yogur** *Yoghurt* Kcal: 718 Prot16 Lip: 30 HC: 54
7 **Crema de verduras con picatostes** *Vegetables cream with bread fries* **Chuleta de Sajonia y croquetas** *Saxony porkchop with croquettes* **Fruta natural y leche** *Fresh fruit and milk* Kcal:730 Prot. 15 Lip. 35 HC 50	8 **Espagueti carbonara** *Carbonara spaguetti* **Cazón en adobo con ensalada** *Marinated dogfish with salad* **Lacteo** *Lacteo* Kcal: 720 Prot16 Lip: 32 HC: 52	9 **Lentejas con magro y verduras** *Lentils with pork and vegetables* **Tortilla con jamón y ensalada** *Ham omellete with salad* **Fruta natural y leche** *Fresh fruit and* Kcal: 725 Prot. 18 *Lip 29* *HC. 52*	10 **Paella valenciana** *Valencian paella* **Salchichas naturales y ensalada** *Fresh sausagge with salad* **Fruta natural y leche** *Fresh fruit and milk* Kcal: 715 Prot 16 Lip: 31 HC: 53	11 **Patatas guisadas con carne** *Stew potatoes with beef* **Merluza a la romana con ensalada** *Battered Fish with salad* **Yogur** *Yoghurt* *Kcal..730* *Prot 18* *Lip 30* *H.C. 51*
14 **Macarrones boloñesa** *Bolognese macaroni* **Lomo al horno con ensalada** *Baked loin with salad* **Fruta natural y leche** *fresh fruit and milk* Kcal: 730 Prot16 Lip: 34 HC: 50	15 **Verdura rehogada con tomate** *Braised vegetable sauce tomato* **Pollo asado con patatas fritas** *Grille chicken with potato fries* **Lacteo** *lacteo* Kcal: 720 Prot 16 Lip. 31 HC. 53	16 **Alubias blancas con chorizo** *White beans with chorizo* **Filete de perka con ensalada** *Perka fillet with salad* **Fruta natural uy leche** *Fresh fruit and milk* Kcal: 715 Prot 17 Lip: 28 HC: 51	17 **Arroz con pollo** *Chicken and rice* **Tortilla de atún con ensalada** *Tune omelette with salad* **Fruta natural y leche** *Fresh fruit and milk* Kcal: 708 Prot 15 Lip: 28 HC: 52	18 **Sopa de cocido** *Stew soup* **Complemento de cocido** *Chicpeas meat and cabbage stew* **Yogur** *Yoghurt* Kcal: 720 Prot 15 Lip: 31 HC: 54
21 **Lentejas a la castellana** *Lentils to spanisch* **Escalope San Jacobo y ensalada** *Breaded S. James with salad* **Frutan natural y leche** *Fresh fruit and milk* Kcal: 735 Prot 17 . Lip: 34 HC: 49	22 **Sopa de picadillo con jamón** *Cornet with soup and ham* **Merluza en salsa verde** *Green sauce hake* **Fruta natural y leche** *Fresh fruit and milk* Kcal: 715 Prot 16 Lip: 32 HC: 52	23 **Fideua mixta** *Mixed fideua* **Pechuga de pollo con ensalada** *Chicken breast with salad* **Fruta natural y leche** *Fresh fruit and milk* Kcal: 720 Prot 16 Lip: 31 HC: 53	24 **Puré de zanahoria,apio y calabaza** *Mashed and carrots,celery ,pumpkin* **Albóndigas de ternera con chips** *Meatballs veal witth chips* **Fruta natural, y leche** *Fresh fruit and milk* Kcal: 725 Prot 16 Lip: 35 HC: 49	25 **Espaguettis boloñesa** *Bolognese Spaghetti* **Figuritas de pescado con ensalada** *Fish figurines with salad* **Fruta natural y leche** *Fresh fruit and milk* Kcal: 704 Prot 16 Lip: 28 HC: 52
28 **Judías verdes con jamón** *Green beans with ham* **Cinta de lomo a la madrileña** *Tape back to Madrid* **Fruta natural y leche** *Fresh fruit and milk* Kcal: 725 Prot. 16 , Lip. 28 HC.49	29 **Patatas a la riojana** *Riojana and potatoes* **Merluza con tomate** *Hake with Suace tomato* **Fruta natural y leche** *Fresh fruit and milk* Kcal: 725 Prot 19 *Lip 29* *HC.50*	30 **Judías pintas con arroz** *Pinto beans with rice* **Filete ruso de ternera y ensalada** *Rusian fillet beef with salad* **Natillas** *Custard* Kcal: 720 Prot 16 Lip: 31 HC: 53	31 **Coditos gratinados al horno** *Macaroni au gratin* **Tortilla de patata con ensalada** *Potatoes omellete with salad* **Fruta natural y leche** *Fresh fruit and milk* *Kcal 704* *Prot. 21* *Lip 32* *HC. 53*	