

# MENÚ MAYO 2021 CEIP 9 DE OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p><b>Lentejas estofadas con magro</b> <i>Lentil stew with loin</i></p> <p><b>Tortilla de york con chips</b> <i>York Omelette with chips</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 725      Prot: 28 Lip: 30      HC: 37</p>	<p>4</p> <p><b>Patatas a la Riojana</b> <i>Riojana style stew</i></p> <p><b>Caballa en aceite con berenjena</b> <i>Mackerel in oil with eggplant</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 680      Prot: 23 Lip: 35      HC: 42</p>	<p>5</p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup Madrileña style</i></p> <p><b>Pelota Alicantina</b> <i>Meatballs style Alicantina</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 720      Prot: 20 Lip: 28      HC: 52</p>	<p>6</p> <p><b>Judías verdes con jamón</b> <i>Green beans with ham</i></p> <p><b>Pollo en pepitoria</b> <i>Pepitoria style chicken</i></p> <p><b>Zumo de naranja natural y pan</b> <i>Homemade orange juice and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 757      Prot: 21 Lip: 22      HC: 53</p>	<p>7</p> <p><b>Macarrones con carne picada</b> <i>Macarrón with veal</i></p> <p><b>Salmón al horno y champiñón</b> <i>Baked salmon with mushroom</i></p> <p><b>Yogur y pan</b> <i>Coustant and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 712      Prot: 20 Lip: 23      HC: 57</p>
<p>10</p> <p><b>Arroz a la marinera con calamares y mejillones</b> <i>Marinara rice with squid and mussels</i></p> <p><b>Abadejo con tomate</b> <i>Abadejo homemade with sauce tomato</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 711      Prot: 19 Lip: 26      HC: 55</p>	<p>11</p> <p><b>Potaje de lentejas y verdura</b> <i>Lentils stew with vegetables</i></p> <p><b>Tortilla de atún con pimientos</b> <i>Tuna omelette with peepers</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 725      Prot: 23 Lip: 23      HC: 54</p>	<p>12</p> <p><b>Tallarines gratinados con bacon</b> <i>Noodles with bacon</i></p> <p><b>Pechuga de pollo empanada</b> <i>Breaded chicken fillet</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 630      Prot: 21 Lip: 20      HC: 59</p>	<p>13</p> <p><b>Crema de verduras con picatostes</b> <i>Vegetable puree with croutons</i></p> <p><b>Albóndigas castellanas y verduritas</b> <i>Meat balls and vegetables</i></p> <p><b>Zumo de naranja natural y pan</b> <i>Homemade orange juice and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 698      Prot: 22 Lip: 26      HC: 52</p>	<p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>19</p> <p><b>Paella mixta con magro y verdura</b> <i>Mixed paella with loin and vegetables</i></p> <p><b>Tortilla de queso con pimiento rojo</b> <i>Cheese omelette with red peeper</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 710      Prot: 16 Lip: 24      HC: 60</p>	<p>20</p> <p><b>Pizza de Jamón York</b> <i>York Pizza</i></p> <p><b>Filete de halibut con patatas panadera</b> <i>Fillet Alibut with baked potato</i></p> <p><b>Zumo de naranja natural y pan</b> <i>Homemade orange juice and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 760      Prot: 21 Lip: 24      HC: 55</p>	<p>21</p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup Madrileña style</i></p> <p><b>Complemento de cocido madrileño con garbanzos, carne y verduras</b> <i>Madrileña stew</i></p> <p><b>Yogur y pan</b> <i>Coustant and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 720      Prot: 20 Lip: 28      HC: 52</p>
<p>24</p> <p><b>DIA DE LA PROTEINA VEGETAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Lentejas con verduras</b> <b>Salteado de calabacín con pimiento, cebolla, champiñón y patatas</b> <b>Fruta natural y pan</b></p>	<p>25</p> <p><b>Espagueti con atún</b> <i>Spaghetti with tuna</i></p> <p><b>Merluza tres delicias con champiñón</b> <i>Delicatessen hake with mushroom</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 687      Prot: 15 Lip: 28      HC: 50</p>	<p>26</p> <p><b>Coliflor con bechamel</b> <i>Coliflower with sauce bechamel</i></p> <p><b>Chuleta de Sajonia con patatas fritas</b> <i>Saxony style porkchop and fries</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 645      Prot: 15 Lip: 28      HC: 52</p>	<p>27</p> <p><b>Empedrado alubias blancas con verduras</b> <i>White beans stew with vegetables</i></p> <p><b>Longaniza con pimientos</b> <i>Sausage with peppers</i></p> <p><b>Zumo de naranja natural y pan</b> <i>Homemade orange juice and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 733      Prot: 19 Lip: 29      HC: 48</p>	<p>28</p> <p><b>Arroz a la Cubana con huevo</b> <i>Cuban style rice with egg</i></p> <p><b>Filete de Halibut con alcachofas</b> <i>Halibut fillet with artichokes</i></p> <p><b>Yogur y pan</b> <i>Coustant and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 750      Prot: 18 Lip: 31      HC: 51</p>
<p>31</p> <p><b>Potaje de lentejas y verdura</b> <i>Lentils stew with vegetables</i></p> <p><b>Tortilla de atún con calabacín</b> <i>Tuna omelette with courgette</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 725      Prot: 23 Lip: 23      HC: 54</p>				<p>CONTIENE CRUSTACEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LACTEOS GLUTEN FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SESAMO MOLUSCO ALTRAMUCES SULFITOS</p>



# MENÚ MAYO 2021 CEIP 9 DE OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p><b>Lentejas estofadas con magro</b> <i>Lentil stew with loin</i></p> <p><b>Tortilla de york con chips</b> <i>York Omelette with chips</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 725      Prot: 28 Lip: 30      HC: 37</p>	<p>4</p> <p><b>Patatas a la Riojana</b> <i>Riojana style stew</i></p> <p><b>Caballa en aceite con berenjena</b> <i>Mackerel in oil with eggplant</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 680      Prot: 23 Lip: 35      HC: 42</p>	<p>5</p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup Madrileña style</i></p> <p><b>Pelota Alicantina</b> <i>Meatballs style Alicantina</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 720      Prot: 20 Lip: 28      HC: 52</p>	<p>6</p> <p><b>Judías verdes con jamón</b> <i>Green beans with ham</i></p> <p><b>Pollo en pepitoria</b> <i>Pepitoria style chicken</i></p> <p><b>Zumo de naranja natural y pan</b> <i>Homemade orange juice and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 757      Prot: 21 Lip: 22      HC: 53</p>	<p>7</p> <p><b>Macarrones con carne picada</b> <i>Macarrón with veal</i></p> <p><b>Salmón al horno y champiñón</b> <i>Baked salmon with mushroom</i></p> <p><b>Yogur y pan</b> <i>Coustant and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 712      Prot: 20 Lip: 23      HC: 57</p>
<p>10</p> <p><b>Arroz a la marinera con calamares y mejillones</b> <i>Marinara rice with squid and mussels</i></p> <p><b>Abadejo con tomate</b> <i>Abadejo homemade with sauce tomato</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 711      Prot: 19 Lip: 26      HC: 55</p>	<p>11</p> <p><b>Potaje de lentejas y verdura</b> <i>Lentils stew with vegetables</i></p> <p><b>Tortilla de atún con pimientos</b> <i>Tuna omelette with peepers</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 725      Prot: 23 Lip: 23      HC: 54</p>	<p>12</p> <p><b>Tallarines gratinados con bacon</b> <i>Noodles with bacon</i></p> <p><b>Pechuga de pollo empanada</b> <i>Breaded chicken fillet</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 630      Prot: 21 Lip: 20      HC: 59</p>	<p>13</p> <p><b>Crema de verduras con picatostes</b> <i>Vegetable puree with croutons</i></p> <p><b>Albóndigas castellanas y verduritas</b> <i>Meat balls and vegetables</i></p> <p><b>Zumo de naranja natural y pan</b> <i>Homemade orange juice and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 698      Prot: 22 Lip: 26      HC: 52</p>	<p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>19</p> <p><b>Paella mixta con magro y verdura</b> <i>Mixed paella with loin and vegetables</i></p> <p><b>Tortilla de queso con pimiento rojo</b> <i>Cheese omelette with red peeper</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 710      Prot: 16 Lip: 24      HC: 60</p>	<p>20</p> <p><b>Pizza de Jamón York</b> <i>York Pizza</i></p> <p><b>Filete de halibut con patatas panadera</b> <i>Fillet Alibut with baked potato</i></p> <p><b>Zumo de naranja natural y pan</b> <i>Homemade orange juice and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 760      Prot: 21 Lip: 24      HC: 55</p>	<p>21</p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup Madrileña style</i></p> <p><b>Complemento de cocido madrileño con garbanzos, carne y verduras</b> <i>Madrileña stew</i></p> <p><b>Yogur y pan</b> <i>Coustant and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 720      Prot: 20 Lip: 28      HC: 52</p>
<p>24</p> <p><b>DIA DE LA PROTEINA VEGETAL</b></p> <p><b>Lentejas con verduras</b> <b>Salteado de calabacín con pimiento, cebolla, champiñón y patatas</b></p> <p><b>Fruta natural y pan</b></p>	<p>25</p> <p><b>Espagueti con atún</b> <i>Spaghetti with tuna</i></p> <p><b>Merluza tres delicias con champiñón</b> <i>Delicatessen hake with mushroom</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 687      Prot: 15 Lip: 28      HC: 50</p>	<p>26</p> <p><b>Coliflor con bechamel</b> <i>Coliflower with sauce bechamel</i></p> <p><b>Chuleta de Sajonia con patatas fritas</b> <i>Saxony style porkchop and fries</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 645      Prot: 15 Lip: 28      HC: 52</p>	<p>27</p> <p><b>Empedrado alubias blancas con verduras</b> <i>White beans stew with vegetables</i></p> <p><b>Longaniza con pimientos</b> <i>Sausage with peppers</i></p> <p><b>Zumo de naranja natural y pan</b> <i>Homemade orange juice and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 733      Prot: 19 Lip: 29      HC: 48</p>	<p>28</p> <p><b>Arroz a la Cubana con huevo</b> <i>Cuban style rice with egg</i></p> <p><b>Filete de Halibut con alcachofas</b> <i>Halibut fillet with artichokes</i></p> <p><b>Yogur y pan</b> <i>Coustant and bread</i></p> <p style="text-align: right;">Kcal: 750      Prot: 18 Lip: 31      HC: 51</p>
<p>31</p> <p><b>Potaje de lentejas y verdura</b> <i>Lentils stew with vegetables</i></p> <p><b>Tortilla de atún con calabacín</b> <i>Tuna omelette with courgette</i></p> <p><b>Fruta natural y pan</b> Fresh fruit, and bread</p> <p style="text-align: right;">Kcal: 725      Prot: 23 Lip: 23      HC: 54</p>				<p>CONTIENE CRUSTACEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETES SOJA LACTEOS GLUTEN FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA GRANOS DE SESAMO MOLUSCO ALTRAMUCES SULFITOS</p>