





ROSALÍA DE CASTRO SCHOOL (Getafe)

OCTOBER 2017

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
2		3		4		5		6	
Crema de zanahorias Crema of carrot soup		Judías pintas estofadas c/chorizo "Chorizo" with beans stew		Menestra de verduras al ajo arriero Vegetables stew		Sopa de cocido (caldo verdura y pollo c/fideos) "Cocido" soup		Paella Valenciana "Valenciana" style paella	
Pechuga de pollo Villarroy con patatas Chicken "villarroy" with fries		Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz		Ternera guisada c/zanahorias y puré de patata Veal cooked in sauce w/carrots & mashed potatoe		Complemento: garbanzos, zanahoria, ave, morcillo, patata		Bacalao con pisto (tomate, cebolla, calabacín) Cod cooked with ratatouille (tomato, zucchini, onion)	
Fruta y leche/ Fruit & milk		Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta y pan integral/Fruit & whole-grain bread		Fruta de temporada /Seasonal fruit		Yogur/ Dairy	
Kcal 732 Lip 28,1 Prot. 37,5 Hcar 88	Kcal 715 Lip 25,2 Prot. 33,5 Hcar 94	Kcal 633 Lip 34,2 Prot. 33,0 Hcar 52	Kcal 701 Lip 19,5 Prot. 25,8 Hcar 113	Kcal 772 Lip 18,4 Prot. 55,6 Hcar 102					
9		10		11		12		13	
Lentejas Campesinas (con verduras) Vegetables with lentils stew		Sopa de pescado con arroz Fish soup with rice		Macarrones c/tomate y queso Maccaroni with tomato & cheese		DÍA DE LA HISPANIDAD  DÍA NO LECTIVO			
Huevos Villarroy c/ens. Maíz Boiled breaded eggs (w/white sauce) & salad		Escalopines de cerdo a la Marsala c/patatas dado Pork fillet cooked in sauce with fries		Fil. merluza al horno c/jardinera de verduras Oven baked hake fillet with vegetables					
Fruta y leche/ Fruit & milk		Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta y leche/ Fruit & milk					
Kcal 793 Lip 37,3 Prot. 29,3 Hcar 80	Kcal 734 Lip 25,6 Prot. 35,5 Hcar 80	Kcal 765 Lip 26,1 Prot. 37,1 Hcar 80							
16		17		18		19		20	
Arroz Murciano (zanahoria, guisantes, i,verdes) Vegetables soupy rice		Guisantes rehogados c/cebolla y bacon Sauteed peas with onion and bacon		Patatas marineras (c/pescado y marisco) Fish and seafood with potatoes stew		Coliflor Orly Breaded cauliflower		Judías pintas estofadas c/verduras Vegetables with beans stew	
Empanadillas de atún c/ens. Lechuga		Roti de pavo asado c/patatas a lo pobre Roasted turkey roti with fries		Huevos revueltos c/ens. lechuga Scrambled eggs with salad		Albóndigas de ternera en salsa de tomate c/jardinera Veal meatballs in sauce with vegetables		Salmón al horno c/patata vapor Oven baked salmon with boiled potatoe	
Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta y leche/ Fruit & milk		Fruta y pan integral/Fruit & whole-grain bread		Fruta de temporada /Seasonal fruit		Yogur/ Dairy	
Kcal 742 Lip 23,3 Prot. 16,2 Hcar 80	Kcal 690 Lip 26,4 Prot. 39,2 Hcar 80	Kcal 647 Lip 24,9 Prot. 27,9 Hcar 80	Kcal 714 Lip 31,9 Prot. 35,0 Hcar 80	Kcal 775 Lip 37,2 Prot. 52,0 Hcar 80					
23		24		25		26		27	
Espaguetis Carbonara (nata, cebolla, bacon) Carbonara style spaguetti		Garbanzos con chorizo "Chorizo" with chick-peas stew		Sopa de verduras (puerro, zanahoria, coliflor, guisante) Vegetables soup		Lentejas Campesinas (est. con verduras) Vegetables with lentils stew		Puré de calabacín y puerros Cream of zucchini and leeks soup	
Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz Shrimps plain omelette with salad		Fil. merluza al horno c/verduritas Oven baked fillet hake with vegetables		Pollo asado c/manzana y patatas fritas Roasted chicken with apple and fries		Croquetas de jamón c/ens. Lechuga y tomate		Fil. pescadilla en salsa c/tomate, calabacín, cebolla, pimiento Sole fillet cooked with tomato, zucchini, onion and pepper	
Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta, leche y pan integral/Fruit & milk		Fruta de temporada /Seasonal fruit		Yogur/ Dairy	
Kcal 781 Lip 31,4 Prot. 28,3 Hcar 80	Kcal 705 Lip 20,2 Prot. 39,5 Hcar 80	Kcal 626 Lip 21,5 Prot. 29,5 Hcar 80	Kcal 703 Lip 26,4 Prot. 22,0 Hcar 80	Kcal 643 Lip 16,0 Prot. 44,2 Hcar 80					
30		24		Se utiliza aceite de oliva y/o girasol para la elaboración de los menús / Olive's oil/ sunflower's oil are used to cook Pan:  Pan integral: 					
Arroz blanco con tomate Boiled rice with tomato sauce		Puré de calabaza Cream of pumpkin soup		El Día 12 de octubre de 1492 la expedición capitaneada por Cristóbal Colón llegaba a la isla Guanani, en el archipiélago de las Bahamas. Sin que ellos los supieran, estaban estableciendo el primer contacto entre los continentes europeo y americano. La idea de hacer coincidir la Fiesta Nacional de España con esta fecha fue del escritor Ramiro de Maetzu, que en un artículo llamado "La Hispanidad", afirmaba: "El 12 de octubre, mal titulado el Día de la Raza, deberá ser en lo sucesivo el Día de la Hispanidad". 					
Varitas de merluza c/ens. Lechuga Breaded hake with lettuce		Ragout de ternera c/patatas dado Roasted Veal w/fries							
Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta de temporada /Seasonal fruit							
Kcal 724 Lip 21,4 Prot. 33,3 Hcar 80	Kcal 667 Lip 28,8 Prot. 33,6 Hcar 80								