

MARZO MARCH

menús 2do trimestre · curso 2017-2018 / 2nd trimester menus · 2017-2018 school year

Lunes MONDAY

Martes TUESDAY

Miércoles WEDNESDAY

Jueves THURSDAY

Viernes FRIDAY



05 Kcal.648 Hc.72 Lip.26 Prot.16

- Menestra de verduras
- Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
- Fruta

- Mixed vegetables
- Meatballs fish in green sauce
- Fruit

06 Kcal.790 Hc.112 Lip.26 Prot.31

- Arroz montaña
- Jamón asado en salsa con verduras
- Fruta

- Rice mountain
- Ham roast in sauce with vegetables
- Fruit

07 Kcal.687 Hc.82 Lip.18 Prot.50

- Lentejas a la hortelana
- Bacalao en salsa verde con verduritas
- Yogur

- Lentils with vegetables
- Cod in green sauce with vegetables
- Yoghurt

01 Kcal.749 Hc.118 Lip.19 Prot.31

- Caracolillos napolitana
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Fruta

- Macaroni napolitana
- Hake in paprica sauce with carrot
- Fruit

02 Kcal.674 Hc.104 Lip.19 Prot.27

- Fabas estofadas
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Bean stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

12 Kcal.823 Hc.114 Lip.26 Prot.34

- Macarrones ecológicos con jamón cocido
- Suprema de merluza en salsa marinera con verduritas
- Fruta

- Ecological macaroni with ham
- Hake in marinara sauce with vegetables
- Fruit

13 Kcal.735 Hc.97 Lip.23 Prot.39

- Crema de zanahoria
- Ternera Asturiana IGP con guarnición de verdura y patatas asadas
- Fruta

- Creamed carrots
- Asturian igp beef with garnition vegetables and roasted potatoes
- Fruit

14 Kcal.618 Hc.93 Lip.14 Prot.32

- Garbanzos con espinacas
- Merluza en salsa de manzana con zanahoria
- Actimel

- Chickpeas with spinach
- Hake in apple sauce with salad
- Actimel

15 Kcal.621 Hc.89 Lip.14 Prot.38

- Patatas con costilla
- Pechuga de pollo en salsa con champiñones
- Fruta

- Potatoes with rib
- Chicken breast with sauce and mushrooms
- Fruit

16 Kcal.724 Hc.103 Lip.24 Prot.28

- Pote asturiano
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Bean stew with vegetables
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

19 Kcal.666 Hc.111 Lip.16 Prot.24

- Paella de verduras
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Fruta

- Vegetable paella
- Hake in paprica sauce with carrot
- Fruit

20 Kcal.621 Hc.78 Lip.20 Prot.33

- Sopa maravilla
- Pavo estofado con patatas y verduras
- Yogur

- Noodle soup
- Turkey stew with potatoes and vegetables
- Yoghurt

21 Kcal.694 Hc.102 Lip.22 Prot.24

- Negritos con arroz
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Black bean stew with rice
- Spanish omelette with salad
- Fruit

22 Kcal.649 Hc.82 Lip.18 Prot.33

- Crema de calabacín
- Palometa en salsa de tomate con patata dado
- Fruta

- Creamed courgettes
- Palomette with potatoes in tomato sauce
- Fruit

23 Kcal.711 Hc.92 Lip.24 Prot.35

- Lentejas a la castellana
- Hamburguesa a la plancha con verduritas
- Fruta

- Castellana lentil stew
- Grilled hamburger with vegetables
- Fruit

26 Kcal.614 Hc.86 Lip.19 Prot.28

- Patatas en salsa verde
- Filete de merluza con pisto
- Fruta

- Potatoes in green sauce
- Hake with tomato sauce and peppers
- Fruit

27 Kcal.790 Hc.119 Lip.22 Prot.33

- Caracolillos napolitana
- Lomo con pimientos
- Fruta

- Macaroni napolitana
- Pork loin with peppers
- Fruit

28 Kcal.724 Hc.97 Lip.25 Prot.30

- Sopa de cocido
- Garbanzos ecológicos con compango
- Ensalada
- Yogur

- Chickpea broth
- Ecological chickpea stew with sausage
- Salad
- Yoghurt

29

VACACIONES

HOLIDAYS

30

VACACIONES

HOLIDAYS

*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos, tomando como referencia un grupo de edad de 7-12 años.

*Explanatory note: The nutritional information given is approximate based on a reference group of children aged 7-12 years.