

ENERO JANUARY

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

Lunes Monday

Martes Tuesday

Miércoles Wednesday

Jueves Thursday

Viernes Friday

01

02

03

04

05

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

HOLIDAYS

HOLIDAYS

HOLIDAYS

HOLIDAYS

HOLIDAYS

08 Kcal.685 Hc.82 Lip.27 Prot.31

- Lentejas estofadas
- Hamburguesa a la plancha con ensalada
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Grilled hamburger with salad
- Fruit

09 Kcal.630 Hc.81 Lip.24 Prot.20

- Menestra de verduras
- Tortilla de patatas con mahonesa
- Fruta

- Mixed vegetables
- Spanish omelette with mayonnaise
- Fruit

10 Kcal.693 Hc.106 Lip.19 Prot.28

- Paella de verduras
- Suprema de merluza en salsa marinera con verduritas
- Fruta

- Vegetable paella
- Hake in marinara sauce with vegetables
- Fruit

11 Kcal.680 Hc.89 Lip.21 Prot.36

- Patatas con costilla
- Pollo asado con verduras
- Yogur

- Potatoes with rib
- Roast chicken with vegetables
- Yoghurt

12 Kcal.623 Hc.90 Lip.13 Prot.39

- Pote asturiano
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta

- Bean stew with vegetables
- Baked cod with piperrada
- Fruit

15 Kcal.859 Hc.114 Lip.27 Prot.43

- Macarrones con atún
- Ragout de cerdo con verduritas
- Fruta

- Macaroni with tuna
- Pork ragout with vegetables
- Fruit

16 Kcal.761 Hc.90 Lip.34 Prot.24

- Cocido de judías verdes
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Yogur

- Green beans stew
- Chorizo omelette with salad
- Yoghurt

17 Kcal.705 Hc.91 Lip.20 Prot.44

- Garbanzos ecológicos con espinacas
- Abadejo con tomate y patatas
- Fruta

- Ecological chickpeas with spinach
- Haddock with tomato and potatoes
- Fruit

18 Kcal.620 Hc.81 Lip.17 Prot.38

- Sopa de pollo
- Ternera Asturiana IGP con patatas asadas
- Fruta

- Chicken soup
- Asturiana IGP beef with garnition vegetables and roasted potatoes
- Fruit

19 Kcal.637 Hc.105 Lip.12 Prot.32

- Negritos con arroz
- Merluza en salsa de manzana con zanahoria
- Fruta

- Black bean stew with rice
- Hake in apple sauce with carrot
- Fruit

22 Kcal.765 Hc.96 Lip.31 Prot.29

- Crema de zanahoria
- Albóndigas con patatas
- Fruta

- Creamed carrots
- Meatballs with potatoes
- Fruit

23 Kcal.754 Hc.90 Lip.28 Prot.39

- Patatas a la riojana
- Salmón a la naranja con verduritas
- Fruta

- Potatoes Rioja Style
- Salmon orange with vegetables
- Fruit

24 Kcal.698 Hc.90 Lip.22 Prot.38

- Lentejas con verdura
- Pollo al ajillo con ensalada
- Actimel

- Lentils with vegetables
- Garlic chicken with salad
- Actimel

25 Kcal.659 Hc.109 Lip.14 Prot.30

- Arroz alicantina
- Merluza en salsa verde con verduritas
- Fruta

- Alicante style rice
- Hake in green sauce with vegetables
- Fruit

26 Kcal.676 Hc.104 Lip.19 Prot.27

- Fabas pintas estofadas
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Pinto bean stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

29 Kcal.754 Hc.113 Lip.28 Prot.16

- Puré de verduras
- San jacobito con patatas asadas
- Fruta

- Creamed vegetables
- Ham cordon bleu with with roast potatoes
- Fruit

30 Kcal.795 Hc.120 Lip.23 Prot.30

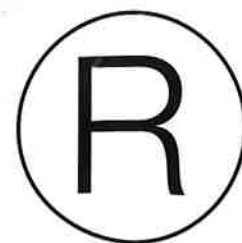
- Macarrones ecológicos con jamón cocido
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Fruta

- Ecological macaroni with ham
- Hake in paprica sauce with carrot
- Fruit

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

- Sopa de cocido
- Cocido de garbanzos con compango
- Ensalada
- Yogur

- Chickpea broth
- Chickpea stew
- Salad
- Yoghurt



*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.