

JUNIO JUNE

menús 3º trimestre · curso 2017-2018 / 3rd trimester menus · 2017-2018 school year

Lunes MONDAY

Martes TUESDAY

Miércoles WEDNESDAY

Jueves THURSDAY

Viernes FRIDAY



01 Kcal.756 Hc.79 Lip.42 Prot.15

- Ensaladilla rusa
- Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
- Fruta

- Russian salad
- Meatballs fish in green sauce
- Fruit

04 Kcal.758 Hc.115 Lip.20 Prot.34

- Arroz con tomate
- Lomo en salsa con verduritas
- Fruta

- White with tomato sauce
- Loin in sauce with vegetables
- Fruit

05 Kcal.747 Hc.86 Lip.36 Prot.20

- Crema de zanahoria
- Tortilla de patatas con mahonesa
- Yogur

- Creamed carrots
- Spanish omelette with mayonnaise
- Yoghurt

06 Kcal.720 Hc.96 Lip.17 Prot.49

- Negritos con arroz
- Bacalao en salsa verde con verduritas
- Fruta

- Black bean stew with rice
- Cod in green sauce with vegetables
- Fruit

07 Kcal.627 Hc.80 Lip.19 Prot.37

- Sopa de pollo
- Ternera asturiana igp con guarnición de verdura y patatas asadas
- Fruta

- Chickpea broth
- Asturiana igp beef with guarnition vegetables and roasted potatoes
- Fruit

08 Kcal.603 Hc.87 Lip.17 Prot.30

- Lentejas a la castellana
- Filete de merluza al horno con verduritas
- Fruta

- Castellana lentil stew
- Oven-baked hake fillet with vegetables
- Fruit

11 Kcal.890 Hc.112 Lip.30 Prot.46

- Ensalada de pasta y piña tropical
- Pechuga de pollo en salsa con champiñones
- Fruta

- Tropical salad
- Chicken breast with sauce and mushrooms
- Fruit

12 Kcal.635 Hc.84 Lip.22 Prot.30

- Patatas a la riojana
- Suprema de merluza en salsa marinera con verduritas
- Fruta

- Potatoes with spicy
- Hake in marinara sauce with vegetables
- Fruit

13 Kcal.740 Hc.112 Lip.22 Prot.29

- Garbanzos ecológicos estofados
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Ecological chickpea stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

14 Kcal.656 Hc.87 Lip.23 Prot.28

- Crema de calabaza
- Albóndigas a la jardinera con patatas
- Fruta

- Creamed pumpkin
- Meatballs with vegetables and potatoes
- Fruit

15 Kcal.648 Hc.84 Lip.20 Prot.35

- Fabas estofadas
- Filete de merluza con pisto
- Yogur

- Bean stew
- Hake with tomato sauce and peppers
- Yoghurt

18 Kcal.795 Hc.105 Lip.28 Prot.32

- Arroz tres delicias
- Pollo asado con verduras
- Yogur

- Chinese style rice
- Roast chicken with vegetables
- Yoghurt

19 Kcal.764 Hc.100 Lip.29 Prot.24

- Menestra de verduras
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Fruta

- Mixed vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Fruit

20 Kcal.608 Hc.94 Lip.10 Prot.30

- Lentejas ecológicas estofadas
- Merluza en salsa de manzana con zanahoria
- Fruta

- Ecological lentils with vegetables
- Hake in apple sauce with carrot
- Fruit

21 Kcal.658 Hc.59 Lip.34 Prot.26

- Ensaladilla rusa
- Hamburguesa a la plancha con ketchup y patatas chips
- Pastelito

- Russian salad
- Grilled hamburger with ketchup and chips
- Small cake

22

VACACIONES

HOLIDAYS

25

VACACIONES

HOLIDAYS

26

VACACIONES

HOLIDAYS

27

VACACIONES

HOLIDAYS

28

VACACIONES

HOLIDAYS

29

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.