



diciembre december

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year

lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
03 Kcal.863 Hc.79 Lip.51 Prot.30 <ul style="list-style-type: none"> • Cocido de judías verdes • Salchichas frescas en salsa con patatas asadas • Fruta <ul style="list-style-type: none"> • Green beans stew • Sausages in sauce with potatoes • Fruit 	04 Kcal.808 Hc.130 Lip.23 Prot.23 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz con atún • San jacob con ensalada • Yogur <ul style="list-style-type: none"> • Rice with tuna • Ham cordon bleu with salad • Yoghurt 	05 Kcal.622 Hc.91 Lip.16 Prot.32 <ul style="list-style-type: none"> • Fabas estofadas • Merluza en salsa verde con verduritas • Fruta <ul style="list-style-type: none"> • Bean stew • Hake in green sauce with vegetables • Fruit 	06 <p style="text-align: center;">FIESTA</p> <p style="text-align: center;">NOT SCHOOL</p>	07 <p style="text-align: center;">FIESTA</p> <p style="text-align: center;">NOT SCHOOL</p>
10 Kcal.654 Hc.86 Lip.23 Prot.28 <ul style="list-style-type: none"> • Puré de verduras • Pollo asado al limón con patatinas • Fruta <ul style="list-style-type: none"> • Creamed vegetables • Roasted chicken in sauce with potatoes • Fruit 	11 Kcal.794 Hc.109 Lip.33 Prot.18 <ul style="list-style-type: none"> • Caracolillos napolitana • Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde • Fruta <ul style="list-style-type: none"> • Macaroni napolitana • Meatballs fish in green sauce • Fruit 	12 Kcal.771 Hc.101 Lip.29 Prot.27 <ul style="list-style-type: none"> • Pote asturiano • Tortilla de patatas con ensalada • Fruta <ul style="list-style-type: none"> • Bean stew with vegetables • Spanish omelette with salad • Fruit 	13 Kcal.644 Hc.69 Lip.29 Prot.26 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa lluvia • Filete ruso con salsa de tomate • Yogur <ul style="list-style-type: none"> • Noodle soup • Burger in tomato sauce • Yoghurt 	14 Kcal.636 Hc.90 Lip.17 Prot.35 <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas ecológicas a la castellana • Merluza a la gallega con zanahoria • Fruta <ul style="list-style-type: none"> • Ecological lentils with sausage • Hake in paprika sauce with carrot • Fruit
17 Kcal.642 Hc.71 Lip.26 Prot.34 <ul style="list-style-type: none"> • Cocido de judías verdes • Pechuga de pollo en salsa de champiñón con patatas • Fruta <ul style="list-style-type: none"> • Green beans stew • Chicken breast with sauce and mushrooms • Fruit 	18 Kcal.691 Hc.92 Lip.25 Prot.28 <ul style="list-style-type: none"> • Patatas a la riojana • Merluza en salsa de manzana con zanahoria • Fruta <ul style="list-style-type: none"> • Potatoes with spicy • Hake in apple sauce with carrot • Fruit 	19 Kcal.622 Hc.74 Lip.20 Prot.37 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa minestrone • Ternera asturiana igr con patatas asadas • Yogur <ul style="list-style-type: none"> • Minestrone soup • Asturiana igr beef with garnition vegetables and roasted potatoes • Yoghurt 	20 Kcal.633 Hc.92 Lip.18 Prot.30 <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos estofados • Salmón a la naranja con verduritas • Fruta <ul style="list-style-type: none"> • Chickpea stew • Salmon orange with vegetables • Fruit 	21 Kcal.974 Hc.128 Lip.41 Prot.26 <ul style="list-style-type: none"> • Macarrones con atún • Tortilla de patatas con tomate • Pastelito de chocolate <ul style="list-style-type: none"> • Macaroni with tuna • Spanish omelette with tomato • Small cake
24	25	26	27	28

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

HOLIDAYS

HOLIDAYS

HOLIDAYS

HOLIDAYS

HOLIDAYS

31

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.