

mayo may

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday

martes tuesday

miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday

01

02 Kcal.727 Hc.90 Lip.30 Prot.29

03 Kcal.779 Hc.102 Lip.30 Prot.27

FESTIVO

NOT SCHOOL

- Patatas a la riojana
- Lomo adobado con pimientos y patatas
- Fruta

- Lentejas con verdura
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Potatoes with spicy
- Marinated loin with red peppers and potatoes
- Fruit

- Lentils with vegetables
- Spanish omelette with salad
- Fruit

06 Kcal.843 Hc.103 Lip.29 Prot.47

07 Kcal.694 Hc.82 Lip.29 Prot.29

08 Kcal.660 Hc.82 Lip.22 Prot.35

09 Kcal.690 Hc.98 Lip.12 Prot.21

10 Kcal.630 Hc.79 Lip.24 Prot.25

- Paella de pollo
- Bacalao al horno con mahonesa
- Fruta

- Sopa maravilla
- Albóndigas a la jardinera con patatas
- Fruta

- Garbanzos con chorizo
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Yogur

- Menestra de verduras
- San jacob con patatas
- Fruta

- Fabas estofadas
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Chicken paella
- Baked cod with mayonnaise
- Fruit

- Noodle soup
- Meatballs with vegetables and potatoes
- Fruit

- Chickpeas with sausage
- Hake in paprica sauce with carrot
- Yoghurt

- Mixed vegetables
- Ham cordon bleu with potatoes
- Fruit

- Bean stew
- Spanish omelette with salad
- Fruit

13 Kcal.782 Hc.111 Lip.21 Prot.40

14 Kcal.691 Hc.87 Lip.26 Prot.30

15 Kcal.759 Hc.99 Lip.29 Prot.27

16 Kcal.832 Hc.81 Lip.36 Prot.46

17 Kcal.774 Hc.89 Lip.6 Prot.19

- Caracolillos napolitana
- Pechuga de pollo en salsa con champiñones
- Fruta

- Puré de calabacín
- Bacalao al horno con piperrada y patatas
- Fruta

- Lentejas a la castellana
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Sopa lluvia
- Carrilleras con verduritas
- Yogur

- Garbanzos estofados
- Pescado azul fresco en salsa con verduras
- Fruta

- Macaroni napolitana
- Chicken breast with sauce and mushrooms
- Fruit

- Creamed courgettes
- Baked cod with piperrada and potatoes
- Fruit

- Castellana lentil stew
- Spanish omelette with salad
- Fruit

- Noodle soup
- Cheeks with vegetables
- Yoghurt

- Chickpea stew
- Fresh blue fish with vegetables
- Fruit

20 Kcal.751 Hc.109 Lip.22 Prot.32

21 Kcal.767 Hc.110 Lip.26 Prot.25

22 Kcal.677 Hc.93 Lip.18 Prot.36

23 Kcal.658 Hc.89 Lip.23 Prot.28

24 Kcal.678 Hc.91 Lip.20 Prot.38

- Macarrones ecológicos con atún
- Jamón asado en salsa con verduras
- Fruta

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

- Fabas estofadas
- Empanadillas de atún con ensalada
- Yogur

- Marmitaco de pescado
- Pollo asado con verduras
- Fruta

- Lentejas con verdura
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta

- Ecological macaroni with tuna
- Ham roast in sauce with vegetables
- Fruit

- Creamed vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Fruit

- Bean stew
- Tuna small pie with salad
- Yoghurt

- Fish & potato stew
- Roast chicken with vegetables
- Fruit

- Lentils with vegetables
- Baked cod with piperrada
- Fruit

27 Kcal.840 Hc.124 Lip.23 Prot.39

28 Kcal.647 Hc.84 Lip.28 Prot.20

29 Kcal.704 Hc.92 Lip.23 Prot.36

30 Kcal.656 Hc.73 Lip.29 Prot.26

31 Kcal.769 Hc.83 Lip.7 Prot.21

- Arroz con tomate
- Estofado de ternera IGP con verduritas
- Fruta

- Cocido de judías verdes
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Garbanzos ecológicos con chorizo
- Suprema de merluza en salsa marinera con verduritas
- Fruta

- Sopa de verdura
- Hamburguesa con patatas
- Yogur

- Negritos con arroz
- Pescado fresco en salsa con verduras
- Fruta

- White with tomato sauce
- IGP Stewed beef with potatoes
- Fruit

- Green beans stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

- Ecological chickpeas with sausage
- Hake in marinara sauce with vegetables
- Fruit

- Vegetable soup
- Burger with potatoes
- Yoghurt

- Black bean stew with rice
- Fresh fish with vegetables
- Fruit