

octubre october

menús 1er trimestre · curso 2016-2017
1st trimester menus · 2016-2017 school year



lunes monday

03 Cal. 796 H.C. 120 Lip. 27 P. 25

- MACARRONES CON ATUN
- TORTILLA DE CALABACIN
- ENSALADA ANDALUZA
- FRUTA

- MACARONI WITH TUNA
- ZUCCHINI OMELETTE
- GREEN SALAD
- FRUIT

martes tuesday

04 Cal. 648 H.C. 97 Lip. 18 P. 30

- SOPA DE FIDEOS
- COCIDO DE GARBANZOS CON COMPANGO
- ACTIMEL

- CHICKPEA BROTH
- CHICKPEA STEW
- ACTIMEL

miércoles wednesday

05 Cal. 666 H.C. 90 Lip. 22 P. 32

- PATATAS A LA RIOJANA
- SUPREMA DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON GUISANTES
- FRUTA

- PATATOES WITH SPICY
- HAKE IN MARINARA SAUCE WITH PEAS
- FRUIT

jueves thursday

06 Cal. 639 H.C. 86 Lip. 20 P. 35

- PURE DE CALABACIN
- GUISADO DE TERNERA CON VERDURITAS
- FRUTA

- CREAMED COURGETTES
- STEWED BEEF WITH VEGETABLES
- FRUIT

viernes friday

07 Cal. 704 H.C. 83 Lip. 26 P. 37

- POTE ASTURIANO
- FILETE DE MERLUZA CON PISTO
- YOGUR

- BEAN STEW WITH VEGETABLES
- HAKE WITH TOMATO SAUCE AND PEPPERS
- YOGHURT

10 Cal. 531 H.C. 80 Lip. 17 P. 18

- COCIDO DE JUDIAS VERDES
- TORTILLA DE PATATAS
- TOMATE
- FRUTA

- GREEN BEANS STEW
- SPANISH OMELETTE
- TOMATO
- FRUIT

11 Cal. 625 H.C. 83 Lip. 18 P. 36

- FABAS PINTAS ESTOFADAS
- FILETE DE LENGUADO AL HORNO
- ENSALADA ANDALUZA
- YOGUR

- PINTO BEAN STEW
- FILLET OF SOLE WITH GREEN
- GREEN SALAD
- YOGHURT

12

FIESTA

NOT SCHOOL

13 Cal. 702 H.C. 107 Lip. 14 P. 43

- ARROZ ALICANTINA
- POLLO ASADO CON VERDURAS Y PATATAS
- FRUTA

- ALICANTE STYLE RICE
- ROAST CHICKEN WITH VEGETABLES AND POTATOES
- FRUIT

14 Cal. 675 H.C. 95 Lip. 19 P. 38

- LENTEJAS CON VERDURA
- LOMO A LA RIOJANA
- FRUTA

- LENTILS WITH VEGETABLES
- 'RIOJANA' STYLE PORK LOIN
- FRUIT

17 Cal. 662 H.C. 106 Lip. 17 P. 29

- MACARRONES CARBONARA
- FILETE DE LENGUADO AL HORNO
- ENSALADA ANDALUZA
- FRUTA

- MACARONI CARBONARA
- FILLET OF SOLE WITH GREEN
- GREEN SALAD
- FRUIT

18 Cal. 716 H.C. 111 Lip. 19 P. 31

- NEGRITOS CON ARROZ
- TORTILLA DE CALABACIN
- TOMATE
- NATILLAS

- BLACK BEAN STEW WITH RICE
- ZUCCHINI OMELETTE
- TOMATO
- CUSTARD

19 Cal. 639 H.C. 82 Lip. 20 P. 36

- PURE DE VERDURAS
- POLLO ASADO CON VERDURAS Y PATATAS
- FRUTA

- CREAMED VEGETABLES
- ROAST CHICKEN WITH VEGETABLES AND POTATOES
- FRUIT

20 Cal. 610 H.C. 80 Lip. 20 P. 30

- PATATAS A LA RIOJANA
- MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- YOGUR

- POTATOES WITH SPICY
- FILLET OF SOLE
- GREEN LETTUCE AND TOMATO
- YOGHURT

21 Cal. 650 H.C. 82 Lip. 25 P. 29

- SOPA LLUVIA
- ALBONDIGAS A LA JARDINERA
- FRUTA

- NOODLE SOUP
- MEATBALLS WITH VEGETABLES
- FRUIT

24 Cal. 620 H.C. 91 Lip. 23 P. 16

- PURE DE ZANAHORIA
- TORTILLA DE PATATAS
- MAHONESA
- FRUTA

- CREAMED CARROTS
- SPANISH OMELETTE
- MAYONNAISE
- FRUIT

25 Cal. 623 H.C. 92 Lip. 15 P. 36

- COCIDO DE GARBANZOS
- JAMON ASADO EN SALSA CON VERDURAS
- ACTIMEL

- CHICKPEA STEW
- HAM ROAST IN SAUCE WITH VEGETABLES
- ACTIMEL

26 Cal. 702 H.C. 109 Lip. 21 P. 26

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- FILETE DE LENGUADO AL HORNO
- ENSALADA ANDALUZA
- FRUTA

- WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE
- FILLET OF SOLE WITH GREEN
- GREEN SALAD
- FRUIT

27 Cal. 709 H.C. 92 Lip. 19 P. 48

- FABADA ASTURIANA
- PECHUGA DE POLLO CON CHAMPIÑONES
- FRUTA

- FABADA BEAN STEW
- CHICKEN BREAST WITH MUSHROOMS
- FRUIT

28 Cal. 768 H.C. 107 Lip. 25 P. 34

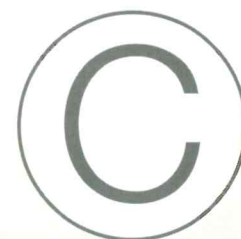
- ESPAGUETIS CON CHORIZO
- LOMO DE SAJONIA CON PIMIENTO
- YOGUR

- SPAGHETTI WITH CHORIZO SAUSAGE
- PORK CHOP WITH PEPPERS
- YOGHURT

31 Cal. 719 H.C. 91 Lip. 34 P. 17

- SOPA MARAVILLA
- SAN JACOBO
- ENSALADA ANDALUZA
- FRUTA

- NOODLE SOUP
- HAM CORDON BLEU WITH
- GREEN SALAD
- FRUIT



*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.