

# Enero January

menús 2º trimestre · curso 2016-2017  
2nd trimester menus · 2016-2017 school year



Lunes Monday

Martes Tuesday

Miércoles Wednesday

Jueves Thursday

Viernes Friday

02

03

04

05

06

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

09 Kcal.804 Hc.118 Lip.28 Prot.24

- Macarrones con atún
- Tortilla de calabacín con mayonesa
- Fruta

- Macaroni with tuna
- Zucchini omelette with mayonnaise
- Fruit

10 Kcal.615 Hc.95 Lip.10 Prot.40

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

- Lentil whit sausage
- Baked cod with "piperrada"
- Fruit

11 Kcal.541 Hc.64 Lip.15 Prot.39

- Sopa maravilla
- Pollo asado con verduras y patatas
- Actimel

- Noodle soup
- Roast chicken with vegetables and potatoes
- Actimel

12 Kcal.651 Hc.89 Lip.19 Prot.34

- Cocido de garbanzos
- Filete de lenguado al horno con ensalada andaluza
- Fruta

- Chickpea stew
- Fillet of sole with green salad
- Fruit

13 Kcal.832 Hc.103 Lip.37 Prot.22

- Menestra de verduras
- San jacob con patatas
- Natillas

- Mixed vegetables
- Ham cordon bleu with potatoes
- Custard

16 Kcal.623 Hc.92 Lip.14 Prot.36

- Arroz alicantina
- Merluza en salsa verde con verduras
- Yogur

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

17 Kcal.742 Hc.96 Lip.20 Prot.48

- Fabada asturiana
- Pechuga de pollo con champiñones
- Fruta

- Fabada bean stew
- Chicken breast with mushrooms
- Fruit

18 Kcal.586 Hc.83 Lip.17 Prot.29

- Patatas guisadas con ternera
- Filete de lenguado al horno con ensalada andaluza
- Fruta

- Veal with potatoes
- Fillet of sole with green salad
- Fruit

19 Kcal.727 Hc.95 Lip.24 Prot.37

- Lentejas estofadas
- Huevos con salchichas y tomate
- Flan de vainilla

- Lentils with vegetables
- Eggs with sausages and tomato sauce
- Vanilla flan

20 Kcal.774 Hc.98 Lip.31 Prot.29

- Puré de zanahoria
- Albóndigas a la jardinera
- Fruta

- Creamed carrots
- Meatballs with vegetables
- Fruit

23 Kcal.666 Hc.90 Lip.21 Prot.32

- Patatas a la riojana
- Supremas de merluza en salsa marinera
- Fruta

- Potatoes with spicy
- Hake in marinara sauce
- Fruit

24 Kcal.679 Hc.75 Lip.22 Prot.46

- Cocido de judías verdes
- Ternera guisada con verduras y patatas
- Yogur

- Green beans stew
- Stewed beef with vegetables and potatoes
- Yoghurt

25 Kcal.824 Hc.124 Lip.27 Prot.25

- Espaguetis con atún
- Tortilla de calabacín con ensalada andaluza
- Fruta

- Spaghetti with tuna
- Zucchini omelette with green salad
- Fruit

26 Kcal.724 Hc.83 Lip.27 Prot.39

- Garbanzos con espinacas
- Trucha asalmonada fresca al horno con ensalada andaluza
- Actimel

- Chickpeas with spinach
- Baked fresh salmon trout with green salad
- Actimel

27 Kcal.768 Hc.115 Lip.23 Prot.29

- Arroz con tomate
- Lomo a la riojana
- Fruta

- White with tomato sauce
- "Riojana" style pork loin
- Fruit

30 Kcal.593 Hc.79 Lip.23 Prot.18

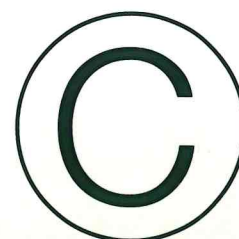
- Sopa maravilla
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Noodle soup
- Spanish omelette with green salad
- Fruit

31 Kcal.696 Hc.75 Lip.28 Prot.42

- Pote asturiano
- Supremas de merluza en salsa marinera
- Yogur

- Bean stew with vegetables
- Hake in green sauce
- 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.