

# Marzo March

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



Lunes Monday

Martes Tuesday

Miércoles Wednesday

Jueves Thursday

Viernes Friday



**01** Kcal.706 Hc.107 Lip.19 Prot.31

- Arroz alicantina
- Filete de merluza con pisto
- Fruta

- Alicante style rice
- Hake with tomato sauce and peppers
- Fruit

**02** Kcal.691 Hc.87 Lip.22 Prot.41

- Lentejas estofadas
- Lomo adobado a la plancha con champiñones
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Griddle marinated tenderloin with mushrooms
- Fruit

**03** Kcal.588 Hc.82 Lip.17 Prot.28

- Marmitaco de pescado
- Filete de lenguado al horno con ensalada andaluza
- Yogur

- Fish & potato stew
- Fillet of sole with green salad
- Yoghurt

**06** Kcal.673 Hc.88 Lip.19 Prot.42

- Puré de calabaza
- Ternera guisada con verduras
- Fruta

- Pumpkin cream
- Stewed beef with potatoes
- Fruit

**07** Kcal.683 Hc.99 Lip.22 Prot.25

- Fabas pintas estofadas
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Pinto bean stew
- Spanish omelette with green salad
- Fruit

**08** Kcal.804 Hc.86 Lip.35 Prot.38

- Macarrones con atún
- Trucha asalmonada fresca al horno con mahonesa
- Yogur

- Macaroni with tuna
- Baked fresh salmon trout with mayonnaise
- Yoghurt

**09** Kcal.847 Hc.111 Lip.36 Prot.24

- Garbanzos con chorizo
- San jacob con ensalada
- Fruta

- Chickpeas with sausage
- Ham cordon bleu with green salad
- Fruit

**10** Kcal.762 Hc.107 Lip.24 Prot.34

- Arroz alicantina
- Filete de merluza con pisto
- Natillas

- Alicante style rice
- Hake with tomato sauce and peppers
- Custard

**13** Kcal.603 Hc.90 Lip.17 Prot.25

- Puré de calabacín
- Lacón con cachelos
- Fruta

- Creamed courgettes
- Ham roast with potatoes
- Fruit

**14** Kcal.619 Hc.68 Lip.26 Prot.29

- Sopa de fideos
- Albóndigas con salsa de tomate
- Actimel

- Chickpea broth
- Meatballs with tomato sauce
- Actimel

**15** Kcal.661 Hc.87 Lip.21 Prot.34

- Fabada asturiana
- Filete de lenguado al horno con ensalada
- Fruta

- Fabada bean stew
- Fillet of sole with green salad
- Fruit

**16** Kcal.507 Hc.70 Lip.16 Prot.23

- Cocido de judías verdes
- Tortilla de calabacín con tomate
- Yogur

- Green beans stew
- Zucchini omelette with tomato
- Yoghurt

**17** Kcal.737 Hc.107 Lip.22 Prot.32

- Espaguetis con tomate
- Merluza en salsa marinera
- Fruta

- Spaghetti with tomato
- Hake in marinara sauce
- Fruit

**20** Kcal.827 Hc.109 Lip.38 Prot.16

- Puré de verduras
- San jacob con patatas
- Fruta

- Creamed vegetables
- Ham cordon bleu with potatoes
- Fruit

**21** Kcal.618 Hc.81 Lip.16 Prot.40

- Lentejas con chorizo
- Filete de lenguado al horno con verduritas
- Yogur

- Lentil whit sausage
- Fillet of sole with vegetables
- Yoghurt

**22** Kcal.604 Hc.88 Lip.12 Prot.39

- Patatas a la riojana
- Pollo asado con champiñones
- Fruta

- Potatoes with spicy
- Roast chicken with mushrooms
- Fruit

**23** Kcal.808 Hc.101 Lip.29 Prot.39

- Fabas pintas con arroz
- Huevos con salchichas y tomate
- Natillas

- Pinto bean stew with rice
- Eggs with sausages and tomato sauce
- Custard

**24** Kcal.689 Hc.105 Lip.16 Prot.34

- Macarrones con atún
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta

- Macaroni with tuna
- Baked cod with piperrada
- Fruit

**27** Kcal.812 Hc.93 Lip.28 Prot.49

- Pote asturiano
- Ragout de cerdo con verduras y patatas
- Yogur

- Bean stew with vegetables
- Pork ragout with vegetables and potatoes
- Yoghurt

**28** Kcal.680 Hc.87 Lip.30 Prot.15

- Puré de zanahoria
- Tortilla de patatas con mahonesa
- Fruta

- Creamed carrots
- Spanish omelette with mayonnaise
- Fruit

**29** Kcal.715 Hc.99 Lip.17 Prot.47

- Garbanzos con espinacas
- Pechuga de pollo con champiñones
- Fruta

- Chickpeas with spinach
- Chicken breast with mushrooms
- Fruit

**30** Kcal.828 Hc.107 Lip.34 Prot.27

- Arroz con tomate
- Hamburguesa a la plancha con ensalada
- Flan de vainilla

- White with tomato sauce
- Grilled hamburger with green salad
- Vanilla flan

**31** Kcal.664 Hc.91 Lip.18 Prot.37

- Lentejas con verdura
- Supremas de merluza en salsa marinera
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Hake in marinara sauce
- 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.