

OCTUBRE

OCTOBER

menús 1er trimestre - curso 2014-2015



LUNES 6	MARTES 7
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada primavera Canelones de atún Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con crema verduras Filete de pollo a la manzana <i>Lechuga</i> • Fruta
Prot: 31 g - Gras: 36 g - Hidr: 69 g - Kcal: 729	Prot: 43 g - Gras: 26 g - Hidr: 83 g - Kcal: 736

LUNES 13	MARTES 14
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada primavera Fideuá Piña en su jugo 	<ul style="list-style-type: none"> Judía verde con jamón serrano y huevo Guisado ternera <i>Lechuga y maíz</i> • Fruta
Prot: 32 g - Gras: 29 g - Hidr: 92 g - Kcal: 741	Prot: 40 g - Gras: 42 g - Hidr: 63 g - Kcal: 772

LUNES 20	MARTES 21
<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Lomo adobado con pisto Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones ECOLÓGICOS con tomate Bacalao en salsa verde Fruta
Prot: 30 g - Gras: 15 g - Hidr: 56 g - Kcal: 470	Prot: 41 g - Gras: 20 g - Hidr: 91 g - Kcal: 716

LUNES 27	MARTES 28
<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la cubana Filete de merluza rebozada <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Lomo en salsa de verduras <i>Lechuga</i> Actimel
Prot: 27 g - Gras: 33 g - Hidr: 105 g - Kcal: 802	Prot: 28 g - Gras: 30 g - Hidr: 51 g - Kcal: 588



MONDAY 6th	TUESDAY 7th
<ul style="list-style-type: none"> Spring Salad Tuna Cannelloni Yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> Chickpeas with Vegetable Cream Soup Chicken Fillet in Apple Sauce <i>Lettuce</i> • Fruit
Prot: 31 g - Lip: 38 g - K.H.: 69 g - Kcal: 729	Prot: 43 g - Lip: 28 g - K.H.: 83 g - Kcal: 736

MONDAY 13rd	TUESDAY 14th
<ul style="list-style-type: none"> Spring Salad Fideua Pineapple in its own juice 	<ul style="list-style-type: none"> Green Beans with Serrano Ham and Egg Veal Stew <i>Lettuce and Corn</i> Fruit
Prot: 32 g - Lip: 29 g - K.H.: 92 g - Kcal: 741	Prot: 40 g - Lip: 42 g - K.H.: 63 g - Kcal: 772

MONDAY 20th	TUESDAY 21st
<ul style="list-style-type: none"> Vegetable Purée Marinated Pork Loin with Ratatouille Yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> ECOLOGICAL Macaroni with Tomato Sauce Cod in Green Sauce Fruit
Prot: 30 g - Lip: 15 g - K.H.: 56 g - Kcal: 470	Prot: 41 g - Lip: 20 g - K.H.: 91 g - Kcal: 716

MONDAY 27th	TUESDAY 28th
<ul style="list-style-type: none"> Cuban Rice Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Pumpkin Cream Soup Pork Loin in Vegetable Sauce <i>Lettuce</i> Actimel
Prot: 27 g - Lip: 34 g - K.H.: 105 g - Kcal: 802	Prot: 28 g - Lip: 30 g - K.H.: 51 g - Kcal: 588

MIÉRCOLES 1	JUEVES 2
<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Escalope <i>Patatas</i> Bizcocho 	<ul style="list-style-type: none"> Alubia blanca con pimientos y zanahoria Filete de merluza rebozado <i>Lechuga y maíz</i> Fruta
Prot: 32 g - Gras: 47 g - Hidr: 86 g - Kcal: 858	Prot: 32 g - Gras: 23 g - Hidr: 77 g - Kcal: 624

MIÉRCOLES 8	JUEVES 9
<ul style="list-style-type: none"> Porruasalda Terre Filete de mero al horno Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de patata Bonito con tomate Fruta
Prot: 29 g - Gras: 11 g - Hidr: 65 g - Kcal: 459	Prot: 39 g - Gras: 27 g - Hidr: 51 g - Kcal: 584

MIÉRCOLES 15	JUEVES 16
<ul style="list-style-type: none"> Alubia pinta Bacalao al ajoarriero Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo con fideos Salchichas al horno con tomate Yogur
Prot: 39 g - Gras: 20 g - Hidr: 83 g - Kcal: 643	Prot: 24 g - Gras: 40 g - Hidr: 56 g - Kcal: 671

MIÉRCOLES 22	JUEVES 23
<ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras Guisado de pavo Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con arroz Filete de merluza al horno <i>Cebolla y pimienta verde</i> Fruta
Prot: 35 g - Gras: 32 g - Hidr: 61 g - Kcal: 666	Prot: 28 g - Gras: 14 g - Hidr: 68 g - Kcal: 490

MIÉRCOLES 29	JUEVES 30
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Lomo en salsa verde Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Borrajita con refrito Muslo de pollo asado <i>Lechuga y maíz</i> Fruta
Prot: 48 g - Gras: 14 g - Hidr: 78 g - Kcal: 616	Prot: 24 g - Gras: 23 g - Hidr: 46 g - Kcal: 481

WEDNESDAY 1st	THURSDAY 2nd
<ul style="list-style-type: none"> Vegetable Cream Soup Escalope <i>Potatoes</i> Cake 	<ul style="list-style-type: none"> White Beans with Pepper and Carrot Batter-Coated Dab Fillet <i>Lettuce and Corn</i> Fruit
Prot: 32 g - Lip: 47 g - K.H.: 66 g - Kcal: 858	Prot: 32 g - Lip: 23 g - K.H.: 77 g - Kcal: 624

WEDNESDAY 8th	THURSDAY 9th
<ul style="list-style-type: none"> Porruasalda Terre Oven-Baked Grouper Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Potatoe Salad Tuna with Tomato Sauce Fruit
Prot: 29 g - Lip: 11 g - K.H.: 65 g - Kcal: 459	Prot: 39 g - Lip: 27 g - K.H.: 51 g - Kcal: 584

WEDNESDAY 15th	THURSDAY 16th
<ul style="list-style-type: none"> Red Beans Ajoarriero Cod Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Chicken Soup with Noodles Oven-Baked Sausages with Tomato Yoghurt
Prot: 39 g - Lip: 20 g - K.H.: 83 g - Kcal: 643	Prot: 24 g - Lip: 40 g - K.H.: 56 g - Kcal: 671

WEDNESDAY 22nd	THURSDAY 23rd
<ul style="list-style-type: none"> Vegetable Stew Turkey Stew Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Lentil with Rice Oven-Baked Hake Fillet <i>Onion and Green Pepper</i> Fruit
Prot: 35 g - Lip: 32 g - K.H.: 61 g - Kcal: 666	Prot: 28 g - Lip: 14 g - K.H.: 68 g - Kcal: 490

WEDNESDAY 29th	THURSDAY 30th
<ul style="list-style-type: none"> Stewed Lentils Cod in Green Sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Stewed Chicken Leg <i>Lettuce and Corn</i> Fruit
Prot: 48 g - Lip: 14 g - K.H.: 78 g - Kcal: 616	Prot: 24 g - Lip: 23 g - K.H.: 46 g - Kcal: 481

VIERNES 3	VIERNES 10
<ul style="list-style-type: none"> Acelga con refrito Filete ternera en salsa verduras <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado Albóndigas en salsa de verduras Fruta
Prot: 27 g - Gras: 34 g - Hidr: 46 g - Kcal: 589	Prot: 27 g - Gras: 24 g - Hidr: 45 g - Kcal: 529

VIERNES 17	VIERNES 24
<ul style="list-style-type: none"> Borrajita con refrito Pollo al ajillo <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Hamburguesa con tomate Fruta
Prot: 25 g - Gras: 23 g - Hidr: 40 g - Kcal: 462	Prot: 33 g - Gras: 39 g - Hidr: 61 g - Kcal: 716

VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con refrito Filete de ternera en salsa cazadora Fruta
Prot: 37 g - Gras: 37 g - Hidr: 79 g - Kcal: 776

VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con refrito Filete de ternera en salsa cazadora Fruta
Prot: 37 g - Gras: 37 g - Hidr: 79 g - Kcal: 776

VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con refrito Filete de ternera en salsa cazadora Fruta
Prot: 37 g - Gras: 37 g - Hidr: 79 g - Kcal: 776

VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con refrito Filete de ternera en salsa cazadora Fruta
Prot: 37 g - Gras: 37 g - Hidr: 79 g - Kcal: 776

VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con refrito Filete de ternera en salsa cazadora Fruta
Prot: 37 g - Gras: 37 g - Hidr: 79 g - Kcal: 776

VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con refrito Filete de ternera en salsa cazadora Fruta
Prot: 37 g - Gras: 37 g - Hidr: 79 g - Kcal: 776

VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con refrito Filete de ternera en salsa cazadora Fruta
Prot: 37 g - Gras: 37 g - Hidr: 79 g - Kcal: 776

VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con refrito Filete de ternera en salsa cazadora Fruta
Prot: 37 g - Gras: 37 g - Hidr: 79 g - Kcal: 776

NOVIEMBRE

NOVEMBER

menús 1er trimestre - curso 2014-2015

LUNES 3	MARTES 4
<ul style="list-style-type: none"> Judía verde casera Canelones de atún <i>Lechuga</i> Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Alubia pinta Filete de pollo en salsa de manzana Fruta
Prot: 23 g - Gras: 28 g - Hidr: 65 g - Kcal: 595	Prot: 45 g - Gras: 22 g - Hidr: 79 g - Kcal: 675

LUNES 10	MARTES 11
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con puerro y zanahoria Bacalao al ajoarriero <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Escalopin de cerdo a la naranja <i>Lechuga y maíz</i> Fruta
Prot: 27 g - Gras: 24 g - Hidr: 72 g - Kcal: 639	Prot: 27 g - Gras: 30 g - Hidr: 67 g - Kcal: 643

LUNES 17	MARTES 18
<ul style="list-style-type: none"> Borrajita con patata Albóndigas con tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Coditos con tomate Filete de mero con salsa vizcaína <i>Lechuga</i> Fruta
Prot: 24 g - Gras: 25 g - Hidr: 50 g - Kcal: 534	Prot: 36 g - Gras: 23 g - Hidr: 99 g - Kcal: 732

LUNES 24	MARTES 25
<ul style="list-style-type: none"> Borrajita fresca con patata Hamburguesas con tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas caseras ECOLÓGICAS Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> Fruta
Prot: 22 g - Gras: 26 g - Hidr: 62 g - Kcal: 582	Prot: 37 g - Gras: 31 g - Hidr: 59 g - Kcal: 569

LUNES 24	MARTES 25
<ul style="list-style-type: none"> Borrajita fresca con patata Hamburguesas con tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas caseras ECOLÓGICAS Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> Fruta
Prot: 22 g - Gras: 26 g - Hidr: 62 g - Kcal: 582	Prot: 37 g - Gras: 31 g - Hidr: 59 g - Kcal: 569

MONDAY 3rd	TUESDAY 4th
<ul style="list-style-type: none"> Homemade Green Beans Tuna Cannelloni <i>Lettuce</i> Yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> Red Beans Chicken Fillet in Apple Sauce Fruit
Prot: 23 g - Lip: 28 g - K.H.: 65 g - Kcal: 595	Prot: 45 g - Lip: 22 g - K.H.: 79 g - Kcal: 675

MONDAY 10th	TUESDAY 11st
<ul style="list-style-type: none"> Lentil with Leek and Carrot Ajoarriero Cod <i>Lettuce</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Vegetable Purée Pork Steak in Orange Sauce <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit
Prot: 37 g - Lip: 24 g - K.H.: 72 g - Kcal: 639	Prot: 27 g - Lip: 30 g - K.H.: 67 g - Kcal: 643

MONDAY 17th	TUESDAY 18th
<ul style="list-style-type: none"> Borage with Potatoes Meatballs with Tomato Sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Elbow Pasta with Tomato Sauce Grouper Fillet with <i>Vizcaina</i> Sauce <i>Lettuce</i> Fruit
Prot: 24 g - Lip: 25 g - K.H.: 50 g - Kcal: 534	Prot: 36 g - Lip: 23 g - K.H.: 99 g - Kcal: 732

MONDAY 24th	TUESDAY 25th
<ul style="list-style-type: none"> Fresh Borage with Potatoes Hamburger with Tomato Sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Homemade Lentil Soup ECOLÓGICAL Batter-Coated Dab Fillet <i>Lettuce</i> Fruit
Prot: 22 g - Lip: 26 g - K.H.: 62 g - Kcal: 582	Prot: 37 g - Lip: 31 g - K.H.: 59 g - Kcal: 569

MONDAY 24th	TUESDAY 25th
<ul style="list-style-type: none"> Fresh Borage with Potatoes Hamburger with Tomato Sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Homemade Lentil Soup ECOLÓGICAL Batter-Coated Dab Fillet <i>Lettuce</i> Fruit
Prot: 22 g - Lip: 26 g - K.H.: 62 g - Kcal: 582	Prot: 37 g - Lip: 31 g - K.H.: 59 g - Kcal: 569

MARTES 4	MARTES 11
<ul style="list-style-type: none"> Alubia pinta Filete de pollo en salsa de manzana Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Escalopin de cerdo a la naranja <i>Lechuga y maíz</i> Fruta
Prot: 45 g - Gras: 22 g - Hidr: 79 g - Kcal: 675	Prot: 27 g - Gras: 30 g - Hidr: 67 g - Kcal: 643

MARTES 18	MARTES 25
<ul style="list-style-type: none"> Coditos con tomate Filete de mero con salsa vizcaína <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas caseras ECOLÓGICAS Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> Fruta
Prot: 36 g - Gras: 23 g - Hidr: 99 g - Kcal: 732	Prot: 37 g - Gras: 31 g - Hidr: 59 g - Kcal: 569

MARTES 25	MARTES 25
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas caseras ECOLÓGICAS Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas caseras ECOLÓGICAS Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> Fruta
Prot: 37 g - Gras: 31 g - Hidr: 59 g - Kcal: 569	Prot: 37 g - Gras: 31 g - Hidr: 59 g - Kcal: 569

MARTES 25	MARTES 25
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas caseras ECOLÓGICAS Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas caseras ECOLÓGICAS Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> Fruta
Prot: 37 g - Gras: 31 g - Hidr: 59 g - Kcal: 569	Prot: 37 g - Gras: 31 g - Hidr: 59 g - Kcal: 569

MARTES 25	MARTES 25
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas caseras ECOLÓGICAS Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas caseras ECOLÓGICAS Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> Fruta
Prot: 37 g - Gras: 31 g - Hidr: 59 g - Kcal: 569	Prot: 37 g - Gras: 31 g - Hidr: 59 g - Kcal: 569

WEDNESDAY 5th	WEDNESDAY 12nd
<ul style="list-style-type: none"> Macaroni with Sausage Oven-Baked Grouper with Tomato <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti with Cheese Hake Filet in Sailor Sauce Fruit
Prot: 36 g - Lip: 30 g - K.H.: 91 g - Kcal: 779	Prot: 29 g - Lip: 21 g - K.H.: 90 g - Kcal: 656

WEDNESDAY 19th	WEDNESDAY 26th
<ul style="list-style-type: none"> Stew Soup Chicken Leg with Vegetables <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Yang Zhou Rice Garlic Fried Chicken <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit
Prot: 23 g - Lip: 15 g - K.H.: 44 g - Kcal: 400	Prot: 28 g - Lip: 30 g - K.H.: 108 g - Kcal: 797

WEDNESDAY 19th	WEDNESDAY 26th
<ul style="list-style-type: none"> Stew Soup Chicken Leg with Vegetables <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Yang Zhou Rice Garlic Fried Chicken <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit
Prot: 23 g - Lip: 15 g - K.H.: 44 g - Kcal: 400	Prot: 28 g - Lip: 30 g - K.H.: 108 g - Kcal: 797

WEDNESDAY 19th	WEDNESDAY 26th
<ul style="list-style-type: none"> Stew Soup Chicken Leg with Vegetables <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Yang Zhou Rice Garlic Fried Chicken <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit
Prot: 23 g - Lip: 15 g - K.H.: 44 g - Kcal: 400	Prot: 28 g - Lip: 30 g - K.H.: 108 g - Kcal: 797

WEDNESDAY 19th	WEDNESDAY 26th
<ul style="list-style-type: none"> Stew Soup Chicken Leg with Vegetables <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Yang Zhou Rice Garlic Fried Chicken <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit
Prot: 23 g - Lip: 15 g - K.H.: 44 g - Kcal: 400	Prot: 28 g - Lip: 30 g - K.H.: 108 g - Kcal: 797

WEDNESDAY 19th	WEDNESDAY 26th
<ul style="list-style-type: none"> Stew Soup Chicken Leg with Vegetables <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Yang Zhou Rice Garlic Fried Chicken <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit
Prot: 23 g - Lip: 15 g - K.H.: 44 g - Kcal: 400	Prot: 28 g - Lip: 30 g - K.H.: 108 g - Kcal: 797

MIERCOLES 5	MIERCOLES 12
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con chorizo Mero al horno con tomate dado <i>Lechuga y zanahoria</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con queso Filete de mer