

ABRIL



APRIL

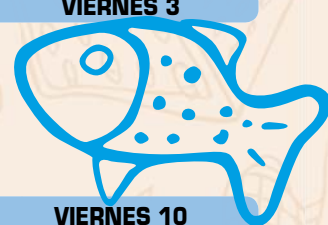
menús 3er trimestre - curso 2014-2015

MIÉRCOLES 1

- Espaguetis con queso
 - Muslo de pollo asado *Patatas chips*
 - Helado
- Prot: 34 g - Gras: 33 g Hidr: 91 g - Kcal: 798

JUEVES 2

VIERNES 3



LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

LUNES 13

- Puré de verduras
 - Albóndigas en salsa de champiñones
 - Yogur
- Prot: 32 g - Gras: 48 g Hidr: 61 g - Kcal: 795

MARTES 14

- Lentejas con puerro y zanahoria
 - Tortilla de patata *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 27 g - Gras: 26 g Hidr: 74 g - Kcal: 635

MIÉRCOLES 15

- Macarrones con chorizo
 - Lomo en salsa de verduras
 - Fruta
- Prot: 35 g - Gras: 35 g Hidr: 100 g - Kcal: 867

JUEVES 16

- Borraja con refrito
 - Pollo al ajillo *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 25 g - Gras: 23 g Hidr: 51 g - Kcal: 506

VIERNES 17

- Alubia blanca estilo pocha
 - San Marino *Lechuga y maíz*
 - Fruta
- Prot: 27 g - Gras: 30 g Hidr: 66 g - Kcal: 713

LUNES 20

- Judía verde redonda
 - Canelones de atún
 - Fruta
- Prot: 19 g - Gras: 19 g Hidr: 71 g - Kcal: 519

MARTES 21

- Arroz con tomate
 - Filete de pollo en salsa *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 38 g - Gras: 39 g Hidr: 124 g - Kcal: 971

MIÉRCOLES 22

- Crema de calabacín y puerro
 - Guisado de ternera
 - Fruta
- Prot: 36 g - Gras: 18 g Hidr: 59 g - Kcal: 529

JUEVES 23

- Sopa de pescado
 - Jamón asado en salsa de verduras *Lechuga*
 - Yogur
- Prot: 30 g - Gras: 29 g Hidr: 48 g - Kcal: 564

VIERNES 24

- Alubia pinta
 - Filete de merluza estilo Orio *Lechuga*
 - Piña en su jugo
- Prot: 31 g - Gras: 19 g Hidr: 76 g - Kcal: 590

LUNES 27

- Sopa de pollo con fideos
 - Filete ruso con champiñones
 - Fruta
- Prot: 23 g - Gras: 17 g Hidr: 52 g - Kcal: 444

MARTES 28

- Lentejas a la hortalana
 - Filete de calabacín y patata *Lechuga*
 - Helado
- Prot: 27 g - Gras: 27 g Hidr: 70 g - Kcal: 614

MIÉRCOLES 29

- Puré de merluza, patata y zanahoria
 - Escalope *Pimientos rojos*
 - Fruta
- Prot: 28 g - Gras: 24 g Hidr: 70 g - Kcal: 595

JUEVES 30

- Tallarines con tomate
 - Filete de merluza al horno *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 24 g - Gras: 26 g Hidr: 79 g - Kcal: 647

WEDNESDAY 1st

- Spaghetti with Cheese
 - Roast Chicken Leg *Chips Potatoes*
 - Ice Cream
- Prot: 34 g - Fat: 33 g Carb: 91 g - Kcal: 798

THURSDAY 2nd

FRIDAY 3th

MONDAY 6th

TUESDAY 7th

WEDNESDAY 8th

THURSDAY 9th

FRIDAY 10th

MONDAY 13rd

- Vegetable Purée
 - Meatballs in Mushrooms Sauce
 - Yoghurt
- Prot: 32 g - Fat: 48 g Carb: 61 g - Kcal: 795

TUESDAY 14th

- Lentils with Leek and Carrot
 - Pork-Omelette *Lettuce*
 - Fruit
- Prot: 27 g - Fat: 28 g Carb: 74 g - Kcal: 635

WEDNESDAY 15th

- Macaroni with *Chorizo*
 - Pork-Loin in Vegetable Sauce
 - Fruit
- Prot: 35 g - Fat: 35 g Carb: 100 g - Kcal: 867

THURSDAY 16th

- Borage with Sautéed
 - Garlic Fried Chicken *Lettuce*
 - Fruit
- Prot: 25 g - Fat: 23 g Carb: 51 g - Kcal: 506

FRIDAY 17th

- White Beans *Pocha* Style
 - San Marino *Lettuce and Corn*
 - Fruit
- Prot: 27 g - Fat: 30 g Carb: 66 g - Kcal: 713

MONDAY 20th

- Round Green Beans
 - Tuna Cannelloni
 - Fruit
- Prot: 19 g - Fat: 19 g Carb: 71 g - Kcal: 519

TUESDAY 21st

- Rice with Tomat Sauce
 - Chicken Fillet in Sauce *Lettuce*
 - Fruit
- Prot: 38 g - Fat: 39 g Carb: 124 g - Kcal: 971

WEDNESDAY 22nd

- Zucchini and Leek Cream Soup
 - Veas Stew
 - Fruit
- Prot: 36 g - Fat: 18 g Carb: 59 g - Kcal: 529

THURSDAY 23rd

- Fish Soup
 - Roasted Ham in Vegetable Sauce *Lettuce*
 - Yoghurt
- Prot: 30 g - Fat: 29 g Carb: 48 g - Kcal: 564

FRIDAY 24th

- Red Beans
 - Hake Fillet Orio Style *Lettuce*
 - Pineapple in its own
- Prot: 31 g - Fat: 19 g Carb: 76 g - Kcal: 590

MONDAY 27th

- Chicken Soup with Noodles
 - Thin Hamburger with Mushrooms
 - Fruit
- Prot: 23 g - Fat: 17 g Carb: 52 g - Kcal: 444

TUESDAY 28th

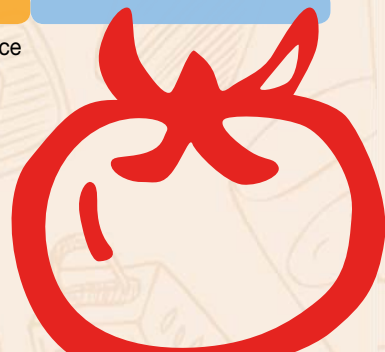
- Lentils Garden Style
 - Zucchini and Potatoes Omelette *Lettuce*
 - Ice Cream
- Prot: 27 g - Fat: 27 g Carb: 70 g - Kcal: 614

WEDNESDAY 29th

- Leek, Potatoe and Carrot Purée
 - Escalope *Red Peppers*
 - Fruit
- Prot: 28 g - Fat: 24 g Carb: 70 g - Kcal: 595

THURSDAY 30th

- Noodles with Tomato Sauce
 - Oven-Baked Hake Fillet *Lettuce*
 - Fruit
- Prot: 24 g - Fat: 26 g Carb: 79 g - Kcal: 647



MAYO



MAY



menús 3er trimestre - curso 2014-2015

LUNES 4

- Acelga con patatas
 - Albóndigas con tomate *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 23 g - Gras: 32 g Hidr: 61 g - Kcal: 616

MARTES 5

- Arroz tres delicias
 - Muslo de pollo asado *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 28 g - Gras: 30 g Hidr: 104 g - Kcal: 775

MIÉRCOLES 6

- Patatas a la riojana
 - Filete de merluza al horno *Verduras*
 - Piña en su jugo
- Prot: 23 g - Gras: 19 g Hidr: 67 g - Kcal: 521

JUEVES 7

DÍA DE LA EXALTACIÓN DE LAS VERDURAS

VIERNES 8

- Garbanzos viudos
 - Hamburguesa de calamar *Mahonesa*
 - Fruta
- Prot: 27 g - Gras: 39 g Hidr: 69 g - Kcal: 797

LUNES 11

- Lentejas estofadas
 - Tortilla de patata *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 29 g - Gras: 24 g Hidr: 77 g - Kcal: 625

MARTES 12

- Coditos con tomate
 - Filete de limanda rebocado *Lechuga y zanahoria*
 - Fruta
- Prot: 35 g - Gras: 40 g Hidr: 93 g - Kcal: 792

MIÉRCOLES 13

- Ensalada variada
 - Guisado de pavo
 - Yogur
- Prot: 36 g - Gras: 26 g Hidr: 55 g - Kcal: 591

JUEVES 14

- Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo
 - Salchichas al horno con tomate • Fruta
- Prot: 31 g - Gras: 35 g Hidr: 92 g - Kcal: 792

VIERNES 15

- Crema de verduras
 - Escalope con pimientos rojos *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 29 g - Gras: 31 g Hidr: 66 g - Kcal: 651

LUNES 18

- Arroz con tomate
 - San Marino *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 19 g - Gras: 42 g Hidr: 128 g - Kcal: 950

MARTES 19

- Crema de brócoli
 - Hamburguesa en salsa
 - Fruta
- Prot: 24 g - Gras: 18 g Hidr: 60 g - Kcal: 463

MIÉRCOLES 20

- Alubia blanca con pimiento y zanahoria
 - Bacalao con tomate casero *Lechuga y maíz* • Fruta
- Prot: 47 g - Gras: 18 g Hidr: 79 g - Kcal: 653

JUEVES 21

- Espaguetis con tomate
 - Filete de ternera en salsa de verduras
 - Actimel
- Prot: 35 g - Gras: 35 g Hidr: 95 g - Kcal: 641

VIERNES 22

- Sopa de cocido
 - Filete de pollo en salsa de piquillos *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 32 g - Gras: 21 g Hidr: 53 g - Kcal: 524

LUNES 25

- Lentejas con arroz
 - Filete de merluza estilo Orio *Patata panadera*
 - Fruta
- Prot: 28 g - Gras: 13 g Hidr: 72 g - Kcal: 509

MARTES 26

- Crema de calabacín
 - Escalopin de cerdo a la naranja
 - Fruta
- Prot: 26 g - Gras: 25 g Hidr: 63 g - Kcal: 578

MIÉRCOLES 27

- Alubia pinta con verduras
 - Filete de limanda rebocado *Lechuga*
 - Fruta
- Prot: 42 g - Gras: 31 g Hidr: 79 g - Kcal: 660

JUEVES 28

- Borraja con refrito
 - Filete braseado *Lechuga y maíz*
 - Fruta
- Prot: 26 g - Gras: 26 g Hidr: 43 g - Kcal: 504

VIERNES 29

- Macarrones con jamón
 - Pollo al ajillo *Lechuga*
 - Natillas de chocolate
- Prot: 36 g - Gras: 30 g Hidr: 98 g - Kcal: 807

MONDAY 4th

- Swiss Chard with Potatoes
 - Meatballs with Tomato Sauce *Lettuce*
 - Fruit
- Prot: 23 g - Fat: 32 g Carb: 61 g - Kcal: 616

TUESDAY 5th

- Yang Zhou Rice
 - Roast Chicken Leg *Lettuce*
 - Fruit
- Prot: 28 g - Fat: 30 g Carb: 104 g - Kcal: 775

WEDNESDAY 6th

- Potatoes Riojana Style
 - Oven-Bake Hake Fillet *Vegetables*
 - Pineapple in its own Juice
- Prot: 23 g - Fat: 19 g Carb: 67 g - Kcal: 521

THURSDAY 7th

DAY OF EXALTATION OF VEGETABLES

FRIDAY 1st

- Simple Chickpeas
 - Squid Hamburger *Mayonnaise*
 - Fruit
- Prot: 27 g - Fat: 39 g Carb: 69 g - Kcal: 797

MONDAY 11st

- Stewed Lentils
 - Spanish Omelette *Lettuce*
 - Fruit
- Prot: 29 g - Fat: 24 g Carb: 77 g - Kcal: 625

TUESDAY 12nd

- Elbow Pasta with Tomato Sauce
 - Batter-Coated Dab Fillet *Lettuce and Carrot*
 - Fruit
- Prot: 35 g - Fat: 40 g Carb: 93 g - Kcal: 792

WEDNESDAY 13rd

- Varied Salad
 - Turkey Stew
 - Yoghurt
- Prot: 36 g - Fat: 26 g Carb: 55 g - Kcal: 591

THURSDAY 14th

- Chickpeas with carrot and garlic sauté
 - Oven-Baked Sausages with Tomato Sauce • Fruit
- Prot: 31 g - Fat: 35 g Carb: 92 g - Kcal: 792

FRIDAY 15th

- Vegetable Cream Soup
 - Escalope with Red Peppers *Lettuce*
 - Fruit
- Prot: 29 g - Fat: 31 g Carb: 66 g - Kcal: 651

MONDAY 18th

- Rice with Tomato Sauce
 - San Marino *Lettuce*
 - Fruit
- Prot: 19 g - Fat: 42 g Carb: 128 g - Kcal: 950

TUESDAY 19th

- Broccoli Cream Soup
 - Hamburger in sauce
 - Fruit
- Prot: 24 g - Fat: 18 g Carb: 60 g - Kcal: 493

WEDNESDAY 20th

- White beans with Pepper and Carrot
 - Cod with Homemade Tomato Sauce *Lettuce and carrot*
 - Fruit
- Prot: 47 g - Fat: 18 g Carb: 79 g - Kcal: 653

THURSDAY 21st

- Spaghetti with Tomato Sauce
 - Veal Steak in Vegetable Sauce
 - Actimel
- Prot: 35 g - Fat: 35 g Carb: 95 g - Kcal: 641

FRIDAY 22nd

- Stew Soup
 - Chicken Fillet in Piquillo Pepper Sauce *Lettuce*
 - Fruit
- Prot: 32 g - Fat: 21 g Carb: 53 g - Kcal: 524

MONDAY 25th

- Lentils with Rice
 - Hake Fillet Orio Style *Baker Potatoes*
 - Fruit
- Prot: 28 g - Fat: 13 g Carb: 72 g - Kcal: 509

TUESDAY 26th

- Zucchini Cream Soup
 - Pork Loin with Orange Sauce
 - Fruit
- Prot: 26 g - Fat: 25 g Carb: 63 g - Kcal: 578

WEDNESDAY 27th

- Red Beans with Vegetables
 - Batter-Coated Dab Fillet *Lettuce*
 - Fruit
- Prot: 42 g - Fat: 31 g Carb: 79 g - Kcal: 660

THURSDAY 28th

- Borage with Sauté
 - Roasted Fillet *Lettuce and Carrot*
 - Fruit
- Prot: 26 g - Fat: 26 g Carb: 43 g - Kcal: 504

FRIDAY 29th

- Macaroni with Ham
 - Garlic Fried Chicken *Lettuce*
 - Chocolate Custard
- Prot: 36 g - Fat: 30 g Carb: 98 g - Kcal: 807

JUNIO

JUNE

menús 3er trimestre - curso 2014-2015