

OCTUBRE

OCTOBER

menús 1er trimestre - curso 2015-2016



OCTUBRE		OCTOBER	
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Filete de merluza al horno <i>Mahonesa</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Acelga con refrito de panceta Filete de ternera en salsa cazadora Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Alubia blanca estilo pocha San Marino <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo con fideos Filete ruso con champiñones Bizcocho de chocolate
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15
<ul style="list-style-type: none"> Judía verde casera Albóndigas con tomate Natillas de chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> Alubia blanca estilo pocha Pollo al ajillo <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines con queso Pollo al ajillo <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la cubana Muslo de pollo asado <i>Lechuga</i> Fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22
<ul style="list-style-type: none"> Arroz con judía verde y champiñones Filete de merluza rebozado <i>Limón</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Guisado de ternera Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Bonito con tomate <i>Lechuga</i> Piña en su jugo 	<ul style="list-style-type: none"> Coditos con tomate Salchichas al horno <i>Lechuga</i> Fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas hortelana San Jacobo <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de puerro, patata y zanahoria Hamburguesas en salsa <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Alubia blanca con zanahoria y pimiento verde Bacalao en salsa verde <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Judía verde con patatas Bistec de pollo en salsa Yogur

OCTUBRE		OCTOBER	
MONDAY 5th	TUESDAY 6th	WEDNESDAY 7th	THURSDAY 8th
<ul style="list-style-type: none"> Macaroni with Tomato Sauce Oven-Baked Hake Fillet <i>Mayonnaise</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Swiss Chard with Bacon Sauté Veal Steak in Hunter Sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> White Beans <i>Pocha</i> Style San Marino <i>Lettuce</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Cuban Rice Roast Chicken Leg <i>Lettuce</i> Fruit
MONDAY 12nd	TUESDAY 13rd	WEDNESDAY 14th	THURSDAY 15th
<ul style="list-style-type: none"> Homemade Green Beans Meatballs with Tomato Sauce Chocolate Custard 	<ul style="list-style-type: none"> Swiss Chard with Bacon Sauté Veal Steak in Hunter Sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Noodles with Cheese Garlic Fried Chicken <i>Lettuce</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Simple Chickpeas Batter-Coated Dab Fillet <i>Lettuce and Carrot</i> Fruit
MONDAY 19th	TUESDAY 20th	WEDNESDAY 21st	THURSDAY 22nd
<ul style="list-style-type: none"> Rice with Green Beans and Musrooms Batter Coated Hake Fillet <i>Lemon</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Vegetable Cream Soup Veal Stew Yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> Stewed Lentil Soup Tuna with Tomato Sauce <i>Lettuce</i> Pineapple in its own juice 	<ul style="list-style-type: none"> Elbow Pasta with Tomato Sauce Oven-Baked Sausages <i>Lettuce and Corn</i> Fruit
MONDAY 26th	TUESDAY 27th	WEDNESDAY 28th	THURSDAY 29th
<ul style="list-style-type: none"> Lentil Garden Soup San Jacobo <i>Lettuce</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Leek, Potatoe and Carrot Purée Hamburger in Sauce <i>Lettuce</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> White Beans with Carrot and Green Pepper Cod in Green Sauce <i>Lettuce</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Green Beans with Potatoes Chicken Fillet in Sauce Yoghurt

NOVIEMBRE

NOVEMBER

menús 1er trimestre - curso 2015-2016

NOVIEMBRE		NOVEMBER	
LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Coditos con tomate Piña en su jugo 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno estilo Orio con patata panadera <i>Lechuga y maíz</i> Natillas 	<ul style="list-style-type: none"> Acelga con refrito Filete de ternera sobre f ondo de tomate <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con jamón york Muslo de pollo a la Navarra Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12
<ul style="list-style-type: none"> Borrajá con refrito Albóndigas en salsa de champiñones Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con puerro y zanahoria Tortilla de patata y calabacín <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Escalope con pimientos rojos <i>Lechuga</i> Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Guisantes con patatas Muslo de pollo asado <i>Lechuga y aceitunas</i> Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19
<ul style="list-style-type: none"> Judía verde con jamón serrano y huevo duro Lomo con tomate casero Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Alubia blanca con pimiento y zanahoria Filete de merluza en salsa marinera Bizcocho de mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Guisado de ternera <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Pollo al ajillo <i>Lechuga</i> Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la hortelana Lomo en salsa de tomate <i>Lechuga</i> Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Filete de merluza rebozada <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas a la marinera Hamburguesas con tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Pollo campero <i>Lechuga y maíz</i> Fruta
LUNES 30			
<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Jamón asado en salsa de membrillo Fruta 			

NOVIEMBRE		NOVEMBER	
MONDAY 2nd	TUESDAY 3rd	WEDNESDAY 4th	THURSDAY 5th
<ul style="list-style-type: none"> Mixed Salad Elbow Pasta with Tomato Sauce Pineapple in its own juice 	<ul style="list-style-type: none"> Lentils Gardener Style Oven-Baked Hake Fillet Orio Style with Baker Potatoes <i>Lettuce and Corn</i> Custard 	<ul style="list-style-type: none"> Swiss Chard with Sauté Veal Steak in Tomato Sauce <i>Lettuce</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Rice with York Ham Chicken Leg Navarra Style Fruit
MONDAY 9th	TUESDAY 10th	WEDNESDAY 11th	THURSDAY 12nd
<ul style="list-style-type: none"> Borage with Sauté Meatballs in Mushroom Sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Lentils with Leek and Carrot Potatoe and Zucchini Omelette <i>Lettuce</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Stew Soup Escalope with Red Peppers <i>Lettuce</i> Yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> Peas with Potatoes Roasted Chicken Leg <i>Lettuce and Olives</i> Fruit
MONDAY 16th	TUESDAY 17th	WEDNESDAY 18th	THURSDAY 19th
<ul style="list-style-type: none"> Green Beans with Serrano Ham and Boiled Egg Pork Loin with Homemade Tomato Sauce •Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> White Beans with Pepper and Carrot Hake Fillet in Sailor Sauce Jam Sponge Cake 	<ul style="list-style-type: none"> Vegetable Purée Veal Stew <i>Lettuce</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Rice with Tomato Sauce Garlic Fried Chicken <i>Lettuce</i> Fruit
MONDAY 23rd	TUESDAY 24th	WEDNESDAY 25th	THURSDAY 26th
<ul style="list-style-type: none"> Lentils Gardener Style Pork Loin in Tomato Sauce <i>Lettuce</i> Yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> Macaroni with Tomato Sauce Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Potatoes Sailor Sty Hamburger with Tomato Sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Zucchini Cream Soup Country Chicken <i>Lettuce and corn</i> Fruit
MONDAY 30th			
<ul style="list-style-type: none"> Rice with Tomato Sauce Roasted Ham in Quince Sauce Fruit 			

DICIEMBRE

DECEMBER

menús 1er trimestre - curso 2015-2016

DICIEMBRE		DECEMBER	
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10
<ul style="list-style-type: none"> Borrajá con refrito Filete ruso con champiñones <i>Lechuga</i> Piña en su jugo 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con queso Lomo con salteado campestre Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Judía verde redonda con jamón Muslo de pollo asado <i>Lechuga y maíz</i> Natillas
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17
<ul style="list-style-type: none"> Borrajá con refrito Filete ruso con champiñones <i>Lechuga</i> Piña en su jugo 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Lentejas con arroz Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Filete de merluza rebozada <i>Lechuga</i> Helado
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24
<ul style="list-style-type: none"> Judía verde con patatas Canelones de atún Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas caseras Escalopin de cerdo a la naranja Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Lentejas con arroz Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Guisantes con jamón y huevo duro Escalopin de cerdo a la naranja • Fruta
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31

DICIEMBRE		DECEMBER	
MONDAY 7th	TUESDAY 8th	WEDNESDAY 9th	THURSDAY 10th
	<ul style="list-style-type: none"> Lentils with Leek and Carrot Spanish Omelette <i>Lettuce</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Round Green Beans with Ham Roast Chicken Leg <i>Lettuce and Corn</i> Custard 	<ul style="list-style-type: none"> Chicpeas with Carrot and Garlic Sauté Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce</i> Ice Cream
MONDAY 14th	TUESDAY 15th	WEDNESDAY 16th	THURSDAY 17th
<ul style="list-style-type: none"> Borage with Sauté Thin Hamburger with Mushrooms <i>Lettuce</i> Pineapple in its own juice 	<ul style="list-style-type: none"> Macaroni with Tomato Sauce Batter-Coated Dab Fillet <i>Lettuce</i> Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Pumpkin Cream Soup Lentils with Rice Yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> Peas with Ham and Boiled Egg Pork Loin Orange Sauce Fruit
MONDAY 21st	TUESDAY 22nd	WEDNESDAY 23rd	THURSDAY 24th
<ul style="list-style-type: none"> Green Beans with Potatoes Tuna Cannelloni Yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> Homemade Lentil Soup Pork Loin Orange Sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Lentejas con arroz Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Guisantes con jamón y huevo duro Escalopin de cerdo a la naranja • Fruta
MONDAY 28th	TUESDAY 29th	WEDNESDAY 30th	THURSDAY 31st

Estos menús han sido revisados y aprobados por profesionales con formación en Nutrición Humana y Dietética. La calibración nutricional expresada aquí corresponde a las raciones servidas a niños de 7 a 12 años. En el comedor se sirven las cantidades acordas a niños menores y mayores, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades. El menú incluye agua y pan.

These menus have been revised and approved by professionals trained in Human Nutrition and Dietetics. The nutritional values expressed correspond to the portions served to children aged 7 to 12. In the dining-room, quantities are served depending on whether the children are younger or older, which therefore modifies the calibration of each age group, adapting to their needs. The menu includes water and bread.