octubre octobre

menús 1er trimestre · curso 2016-2017
menus 1 trimestre de cours 2016-2017

03 lunes
- Crema de calabacín y puerros
- Salchichas frescas al horno con patata dado *Lechuga y maíz*
- Fruta

Prot: 27 g - Gras: 29 g - Hidr: 60 g - Kcal: 594

04 martes
- Garbanzos con refrito
- Pollo al ajillo *Lechuga*
- Yogur

Prot: 38 g - Gras: 35 g - Hidr: 71 g - Kcal: 733

05 miércoles
- Arroz a la cubana
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta

Prot: 25 g - Gras: 17 g - Hidr: 115 g - Kcal: 681

06 jueves
- Alubia blanca pocha
- Lomo con tomate
- Fruta

Prot: 38 g - Gras: 23 g - Hidr: 78 g - Kcal: 651

07 viernes
- Borraja con patata
- Croquetas de bacalao *Lechuga Batavia*
- Fruta

Prot: 15 g - Gras: 30 g - Hidr: 86 g - Kcal: 657

10 lunes
- Macarrones ecológicos con tomate
- Filete de merluza estilo Orio *Patata panadera*
- Fruta

Prot: 24 g - Gras: 16 g - Hidr: 92 g - Kcal: 608

11 martes
- Crema de brócoli
- Guisado de ternera
- Fruta

Prot: 37 g - Gras: 25 g - Hidr: 61 g - Kcal: 604

12 miércoles

13 jueves
- Lentejas con puerro y zanahoria
- Tortilla de patata *Tomate fresco*
- Fruta

Prot: 30 g - Gras: 30 g - Hidr: 80 g - Kcal: 687

14 viernes
- Judía verde casera
- San Jacobo *Lechuga y zanahoria*
- Yogur

Prot: 32 g - Gras: 34 g - Hidr: 57 g - Kcal: 647

17 lunes
- Crema de verduras
- Albóndigas en fritada *Lechuga y maíz*
- Piña en su jugo

Prot: 25 g - Gras: 31 g - Hidr: 68 g - Kcal: 637

18 martes
- Patatas a la riojana
- Filete de limanda rebozada *Lechuga*
- Fruta

Prot: 35 g - Gras: 41 g - Hidr: 69 g - Kcal: 686

19 miércoles
- Ensalada mixta
- Arroz tres delicias
- Natillas

Prot: 27 g - Gras: 26 g - Hidr: 77 g - Kcal: 616

20 jueves
- Alubia pinta
- Filete de pollo en salsa
- Fruta

Prot: 34 g - Gras: 17 g - Hidr: 91 g - Kcal: 637

21 viernes
- Espirales con tomate
- Migas de bacalao en salsa verde *Lechuga*
- Fruta

Prot: 45 g - Gras: 21 g - Hidr: 75 g - Kcal: 657

24 lunes
- Judías verdes con patata
- Canelones de atún *Lechuga*
- Fruta

Prot: 19 g - Gras: 32 g - Hidr: 69 g - Kcal: 630

25 martes
- Garbanzos con verdura
- Muslo de pollo asado *Lechuga*
- Yogur

Prot: 38 g - Gras: 22 g - Hidr: 71 g - Kcal: 617

26 miércoles
- Puré de puerro, patata y zanahoria
- Filete de ternera en salsa cazadora
- Fruta

Prot: 27 g - Gras: 28 g - Hidr: 60 g - Kcal: 598

27 jueves
- Sopa de cocido con estrellas
- Guisado ribereña con patatas *Lechuga y maíz*
- Fruta

Prot: 38 g - Gras: 22 g - Hidr: 67 g - Kcal: 602

28 viernes
- Arroz montañés
- Filete de merluza al horno *Verduritas*
- Fruta

Prot: 24 g - Gras: 18 g - Hidr: 91 g - Kcal: 600

31 lunes
- Macarrones a la carbonara
- Bacalao al horno con tomate casero
- Fruta

Prot: 44 g - Gras: 25 g - Hidr: 90 g - Kcal: 738

03 lundi
- Crème de courgettes et poireaux
- Saucisses fraîches cuits au four avec pommes de terre *Laitue et maïs*
- Fruit

Prot: 27 g - Lip.: 29 g - Hydr.: 60 g - Kcal: 594

04 mardi
- Pois chiches avec friture d'ail
- Poulet à l'ail *Laitue*
- Yaourt

Prot: 38 g - Lip.: 35 g - Hydr.: 71 g - Kcal: 733

05 Mercredi
- Riz à la cubaine
- Filet de merlu en sauce verte
- Fruit

Prot: 25 g - Lip.: 17 g - Hydr.: 115 g - Kcal: 681

06 jeudi
- Haricots blancs type pocha
- Filet de porc avec tomate
- Fruit

Prot: 38 g - Lip.: 23 g - Hydr.: 78 g - Kcal: 651

07 vendredi
- Bourrache avec pomme de terre
- Croquettes de morue *Batavia Laitue*
- Fruit

Prot: 15 g - Lip.: 30 g - Hydr.: 86 g - Kcal: 657

10 lundi
- Macaroni biologique à la tomate
- Filet de merlu style Orio *Pomme de Terre*
- Fruit

Prot: 24 g - Lip.: 16 g - Hydr.: 92 g - Kcal: 608

11 mardi
- Crème de brocoli
- Ragoût de veau
- Fruit

Prot: 37 g - Lip.: 25 g - Hydr.: 61 g - Kcal: 604

12 Mercredi

13 jeudi
- Lentilles avec le poireau et la carotte
- Omelette de pommes de terre *Tomate fraîche*
- Fruit

Prot: 30 g - Lip.: 30 g - Hydr.: 80 g - Kcal: 687

14 vendredi
- Haricots verts maison
- San Jacobo *Laitue et carotte*
- Yaourt

Prot: 32 g - Lip.: 34 g - Hydr.: 57 g - Kcal: 647

17 lundi
- Crème de légumes
- Boulettes de viande en sauce *Laitue et maïs*
- Ananas dans son jus

Prot: 25 g - Lip.: 31 g - Hydr.: 68 g - Kcal: 637

18 mardi
- Pomme de terre type Riojana
- Filet de limande pané *Laitue*
- Fruit

Prot: 35 g - Lip.: 41 g - Hydr.: 69 g - Kcal: 686

19 Mercredi
- Salade mixte
- Riz trois délices
- Crème

Prot: 27 g - Lip.: 26 g - Hydr.: 77 g - Kcal: 616

20 jeudi
- Haricots rouges
- Blanc de poulet en sauce
- Fruit

Prot: 34 g - Lip.: 17 g - Hydr.: 91 g - Kcal: 637

21 vendredi
- Spirales à la tomate
- Miettes de morue à la Sauce verte *Laitue*
- Fruit

Prot: 45 g - Lip.: 21 g - Hydr.: 75 g - Kcal: 657

24 lundi
- Haricots verts avec pommes de terre
- Cannellonis de thon *Laitue*
- Fruit

Prot: 19 g - Lip.: 32 g - Hydr.: 69 g - Kcal: 630

25 mardi
- Pois chiches aux légumes
- Cuisse de poulet rôtie *Laitue*
- Yaourt

Prot: 38 g - Lip.: 22 g - Hydr.: 71 g - Kcal: 617

26 Mercredi
- Purée de poireaux, pommes de terre et la carotte
- Filet de bœuf sauce chasseur
- Fruit

Prot: 27 g - Lip.: 28 g - Hydr.: 60 g - Kcal: 598

27 jeudi
- Soupe cuit avec des étoiles
- Ribereña ragoût avec pommes de terre *Laitue et maïs*
- Fruit

Prot: 38 g - Lip.: 22 g - Hydr.: 67 g - Kcal: 602

28 vendredi
- Riz de montagne
- Merlu au four *Petits légumes*
- Fruit

Prot: 24 g - Lip.: 18 g - Hydr.: 91 g - Kcal: 600

31 lundi
- Macaroni à la carbonara
- Morue avec tomate maison
- Fruit

Prot: 44 g - Lip.: 25 g - Hydr.: 90 g - Kcal: 738

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 acordes 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.

noviembre novembre

menús 1er trimestre · curso 2016-2017
menus 1 trimestre de cours 2016-2017

01 martes

02 miércoles
- Lentejas con puerro y zanahoria
- Tortilla de patata *Lechuga*
- Yogur

Prot: 28 g - Gras: 28 g - Hidr: 81 g - Kcal: 674

03 jueves
- Judía verde ecológica con patata
- Librillo de lomo con jamón y queso *Lechuga*
- Fruta

Prot: 28 g - Gras: 35 g - Hidr: 53 g - Kcal: 633

04 viernes
- Arroz con tomate
- Muslo de pollo asado *Champiñones*
- Fruta

Prot: 25 g - Gras: 22 g - Hidr: 115 g - Kcal: 745

07 lunes
- Coditos con tomate
- Filete de limanda rebozada *Limón*
- Fruta

Prot: 36 g - Gras: 31 g - Hidr: 98 g - Kcal: 712

08 martes
- Alubia blanca a la bilbaína
- Filete de ternera en salsa *Lechuga*
- Fruta

Prot: 39 g - Gras: 29 g - Hidr: 84 g - Kcal: 729

09 miércoles
- Paella de pollo
- Limanda al horno
- Fruta

Prot: 23 g - Gras: 22 g - Hidr: 129 g - Kcal: 783

10 jueves
- Garbanzos viudos
- Guiso de atún *Lechuga*
- Fruta

Prot: 30 g - Gras: 25 g - Hidr: 98 g - Kcal: 717

11 viernes
- Acelga con refrito
- Albóndigas con tomate *Lechuga y maíz*
- Yogur

Prot: 28 g - Gras: 31 g - Hidr: 72 g - Kcal: 664

14 lunes
- Lentejas a la hortelana
- Hamburguesa de calamar *Mahonesa*
- Fruta

Prot: 29 g - Gras: 34 g - Hidr: 83 g - Kcal: 738

15 martes
- Borraja con refrito
- Lomo asado en salsa de pimiento verde *Lechuga*
- Bizcocho de chocolate

Prot: 29 g - Gras: 41 g - Hidr: 73 g - Kcal: 739

16 miércoles
- Espaguetis con tomate
- Filete ruso con champiñones
- Fruta

Prot: 30 g - Gras: 29 g - Hidr: 107 g - Kcal: 791

17 jueves
- Crema de verduras
- Guisado de pavo *Lechuga*
- Fruta

Prot: 34 g - Gras: 29 g - Hidr: 55 g - Kcal: 609

18 viernes
- Alubia pinta
- Filete de merluza al horno estilo Orio con patata panadera *Lechuga y zanahoria*
- Fruta

Prot: 32 g - Gras: 20 g - Hidr: 83 g - Kcal: 629

21 lunes
- Arroz con tomate
- Migas de bacalao en salsa verde
- Fruta

Prot: 35 g - Gras: 14 g - Hidr: 122 g - Kcal: 732

22 martes
- Crema de calabaza
- San Jacobo *Lechuga*
- Fruta

Prot: 16 g - Gras: 45 g - Hidr: 84 g - Kcal: 792

23 miércoles
- Sopa de pollo con fideos
- Escalope *Patatas fritas*
- Actimel

Prot: 29 g - Gras: 18 g - Hidr: 81 g - Kcal: 586

24 jueves
- Judía verde con patata
- Filete de pollo empanado al ajillo *Lechuga*
- Fruta

Prot: 34 g - Gras: 32 g - Hidr: 52 g - Kcal: 617

25 viernes
- Garbanzos en potaje
- San Marino *Lechuga*
- Fruta

Prot: 42 g - Gras: 35 g - Hidr: 72 g - Kcal: 669

28 lunes
- Crema de calabacín con queso
- Hamburguesa en salsa de verduras
- Yogur

Prot: 28 g - Gras: 33 g - Hidr: 61 g - Kcal: 644

29 martes
- Arroz con tomate
- Filete de merluza al horno con verduritas
- Fruta

Prot: 24 g - Gras: 17 g - Hidr: 105 g - Kcal: 646

30 miércoles
- Alubia blanca estilo pocha
- Lomo adobado con pisto *Lechuga y maíz*
- Fruta

Prot: 37 g - Gras: 22 g - Hidr: 80 g - Kcal: 644

01 mardi

02 Mercredi
- Lentilles avec le poireau et la carotte
- Omelette de pommes de terre *Laitue*
- Yaourt

Prot: 28 g - Lip.: 28 g - Hydr: 81 g - Kcal: 674

03 jeudi
- Haricots verts biologique avec pommes de terre
- Livret de porc au jambon et fromage *Laitue*
- Fruit

Prot: 28 g - Lip.: 35 g - Hydr: 53 g - Kcal: 633

04 vendredi
- Riz à la tomate
- Cuisse de poulet rôtie *Champignons*
- Fruit

Prot: 25 g - Lip.: 22 g - Hydr: 115 g - Kcal: 745

07 lundi
- Macaronis à la tomate
- Filet de limande pané *Citron*
- Fruit

Prot: 36 g - Lip.: 31 g - Hydr: 98 g - Kcal: 712

08 mardi
- Haricots blancs
- Filet de bœuf en sauce *Laitue*
- Fruit

Prot: 39 g - Lip.: 29 g - Hydr: 84 g - Kcal: 729

09 Mercredi
- Paëlla au poulet
- Limande-sole cuit au four
- Fruit

Prot: 23 g - Lip.: 22 g - Hydr: 129 g - Kcal: 783

10 jeudi
- Pois chiches seuls
- Ragoût de thon *Laitue*
- Fruit

Prot: 30 g - Lip.: 25 g - Hydr: 98 g - Kcal: 717

11 vendredi
- Bettes avec friture d'ail
- Boulettes de viande à la tomate *Laitue et maïs*
- Yaourt

Prot: 28 g - Lip.: 31 g - Hydr: 72 g - Kcal: 664

14 lundi
- Lentilles à la hortelana
- Hamburger de calmars *Mayonnaise*
- Fruit

Prot: 29 g - Lip.: 34 g - Hydr: 83 g - Kcal: 738

15 mardi
- Bourrache avec pomme de terre
- Rôti de longe de porc en sauce au poivre vert *Laitue*
- Éponge au chocolat

Prot: 29 g - Lip.: 41 g - Hydr: 73 g - Kcal: 739

16 Mercredi
- Spaghetti à la tomate
- Filet de Russie aux champignons
- Fruit

Prot: 30 g - Lip.: 29 g - Hydr: 107 g - Kcal: 791

17 jeudi
- Crème de légumes
- Blanquette dinde *Laitue*
- Fruit

Prot: 34 g - Lip.: 29 g - Hydr: 55 g - Kcal: 609

18 vendredi
- Haricots rouges
- Filet de merlu style Orio avec p. de terre boulangères *Laitue et carotte*
- Fruit

Prot: 32 g - Lip.: 20 g - Hydr: 83 g - Kcal: 629

21 lundi
- Riz à la tomate
- Miettes de morue à la Sauce verte
- Fruit

Prot: 35 g - Lip.: 14 g - Hydr: 122 g - Kcal: 732

22 mardi
- Crème de potiron
- San Jacobo *Laitue*
- Fruit

Prot: 16 g - Lip.: 45 g - Hydr: 84 g - Kcal: 792

23 Mercredi
- Soupe de poulet aux nouilles
- Escalope *Frites*
- Actimel

Prot: 29 g - Lip.: 18 g - Hydr: 81 g - Kcal: 586

24 jeudi
- Haricots verts avec pommes de terre
- Filet de poulet pané ail *Laitue*
- Fruit

Prot: 34 g - Lip.: 32 g - Hydr: 52 g - Kcal: 617

25 vendredi
- Soupe de pois chiches
- San Marino *Laitue*
- Fruit

Prot: 42 g - Lip.: 35 g - Hydr: 72 g - Kcal: 669

28 lundi
- Crème de courgettes au fromage
- Burger aux légumes sauce
- Yaourt

Prot: 28 g - Lip.: 33 g - Hydr: 61 g - Kcal: 644

29 mardi
- Riz à la tomate
- Merlu au four *Petits légumes*
- Fruit

Prot: 24 g - Lip.: 17 g - Hydr: 105 g - Kcal: 646

30 Mercredi
- Haricots blancs type pocha
- Longe de porc mariné à la Ratatouille *Laitue et maïs*
- Fruit

Prot: 37 g - Lip.: 22 g - Hydr: 80 g - Kcal: 644

Ces menus ont été révisés et approuvés par des spécialistes en Nutrition humaine et Diététique. Les calculs nutritionnels exprimés ici correspondent aux rations servies à des enfants de 7 à 12 ans. Les quantités servies à la cantine sont adaptés aux enfants petits et grands, ce qui modifie le calcul pour chaque frange d'âge en fonction de leurs besoins. Dans le menu sont compris le pain et l'eau.

diciembre décembre

menús 1er trimestre · curso 2016-2017
menus 1 trimestre de cours 2016-2017

01 jueves
- Judía verde con patatas
- San Marino *Lechuga*
- Fruta

Prot: 17 g - Gras: 36 g - Hidr: 67 g - Kcal: 642

02 viernes
- Tallarines con tomate
- Muslo de pollo asado *Lechuga y maíz*
- Fruta

Prot: 30 g - Gras: 23 g - Hidr: 93 g - Kcal: 674

05 lunes
- Lentejas caseras
- Filete ruso con champiñones
- Fruta

Prot: 34 g - Gras: 22 g - Hidr: 74 g - Kcal: 615

06 martes

07 miércoles
- Arroz tres delicias
- Filete de limanda rebozada *Limón*
- Fruta

Prot: 35 g - Gras: 32 g - Hidr: 110 g - Kcal: 755

08 jueves

09 viernes
- Borraja con refrito
- Pollo asado *Lechuga*
- Yogur

Prot: 28 g - Gras: 32 g - Hidr: 54 g - Kcal: 603

12 lunes
- Crema de calabaza
- Salchichas frescas al horno *Arroz blanco*
- Fruta

Prot: 22 g - Gras: 29 g - Hidr: 85 g - Kcal: 671

13 martes
- Alubia blanca con pimiento y zanahoria
- Bacalao al ajoarriero *Lechuga*
- Yogur

Prot: 31 g - Gras: 27 g - Hidr: 73 g - Kcal: 641

14 miércoles
- Macarrones con chorizo
- Filete de pollo en salsa de ciruelas
- Fruta

Prot: 39 g - Gras: 15 g - Hidr: 86 g - Kcal: 625

15 jueves
- Judía verde casera
- Escalope *Lechuga y zanahoria*
- Piña en su jugo

Prot: 28 g - Gras: 35 g - Hidr: 55 g - Kcal: 636

16 viernes
- Garbanzos con berza
- Merluza estilo Orio *Lechuga Batavia*
- Fruta

Prot: 42 g - Gras: 25 g - Hidr: 88 g - Kcal: 726

19 lunes
- Sopa de pollo con fideos ecológicos
- Guisado de ternera *Lechuga*
- Fruta

Prot: 37 g - Gras: 31 g - Hidr: 55 g - Kcal: 639

20 martes

MENÚ ESPECIAL NAVIDAD

21 miércoles
- Lentejas con puerro y zanahoria
- Filete de merluza al horno con verduritas *Lechuga y maíz*
- Fruta

Prot: 29 g - Gras: 20 g - Hidr: 62 g - Kcal: 535

22 jueves
- Crema de verduras
- Albóndigas con tomate
- Fruta

Prot: 23 g - Gras: 22 g - Hidr: 68 g - Kcal: 555

23 viernes

26 lunes

27 martes

28 miércoles

29 jueves

30 viernes

01 jeudi
- Haricots verts avec pommes de terre
- San Marino *Laitue*
- Fruit

Prot: 17 g - Gras: 36 g - Hidr: 67 g - Kcal: 642

02 vendredi
- Tagliatelles à la tomate
- Cuisse de poulet rôtie *Laitue et maïs*
- Fruit

Prot: 30 g - Gras: 23 g - Hidr: 93 g - Kcal: 674

05 lundi
- Lentilles maison
- Russe bifteck aux champignons
- Fruit

Prot: 34 g - Gras: 22 g - Hidr: 74 g - Kcal: 615

06 mardi

07 Mercredi
- Riz trois délices
- Filet de limande pané *Citron*
- Fruit

Prot: 35 g - Gras: 32 g - Hidr: 110 g - Kcal: 755

08 jeudi

09 vendredi
- Bourrache avec friture d'ail
- Cuisse de poulet rôtie *Laitue*
- Yaourt

Prot: 28 g - Gras: 32 g - Hidr: 54 g - Kcal: 603

12 lundi
- Crème de potiron
- Saucisses fraîches cuits au four *Riz blanc*
- Fruit

Prot: 22 g - Gras: 29 g - Hidr: 85 g - Kcal: 671

13 mardi
- Haricots blancs avec poivron et la carotte
- Morue en sauce ajoarriero *Laitue*
- Yaourt

Prot: 31 g - Gras: 27 g - Hidr: 73 g - Kcal: 641

14 Mercredi
- Macaronis à la saucisse
- Filet de poulet en sauce aux prunes
- Fruit

Prot: 39 g - Gras: 15 g - Hidr: 86 g - Kcal: 625

15 jeudi
- Maison de haricot vert
- Escalope *Laitue et carotte*
- Ananas dans son jus

Prot: 28 g - Gras: 35 g - Hidr: 55 g - Kcal: 636

16 vendredi
- Pois chiches au chou
- Filet de merlu style Orio *Batavia Laitue*
- Fruit

Prot: 42 g - Gras: 25 g - Hidr: 88 g - Kcal: 726

19 lundi
- Soupe au poulet avec des nouilles organiques
- Blanquette de veau *Laitue*
- Fruit

Prot: 37 g - Gras: 31 g - Hidr: 55 g - Kcal: 639

20 mardi

MENU SPÉCIAL NOËL

21 Mercredi
- Lentilles avec le poireau et la carotte
- Merlu au four *Petits légumes*
- Fruit

Prot: 29 g - Gras: 20 g - Hidr: 62 g - Kcal: 535

22 jeudi
- Crème de légumes
- Boulettes de viande à la tomate
- Fruit

Prot: 23 g - Gras: 22 g - Hidr: 68 g - Kcal: 555

23 vendredi

26 lundi

27 mardi

28 Mercredi

29 jeudi

30 vendredi