abril avril

ausolan jangarria

menús 3º trimestre · curso 2016-2017
menus 3 trimestre de cours 2016-2017

03 lunes
- Crema de calabaza
- Tortilla de patata *Lechuga*
- Fruta

Prot: 27 g - Gras: 24 g - Hidr: 77 g - Kcal: 618

04 martes
- Lentejas a la hortelana
- Guisado de ternera
- Fruta

Prot: 36 g - Gras: 25 g - Hidr: 70 g - Kcal: 638

05 miércoles
- Arroz con tomate
- Filete de merluza rebozado *Lechuga y maíz*
- Fruta

Prot: 38 g - Gras: 33 g - Hidr: 81 g - Kcal: 751

06 jueves
- Judía verde casera
- Muslo de pollo asado *Lechuga*
- Yogur

Prot: 28 g - Gras: 23 g - Hidr: 110 g - Kcal: 734

07 viernes
- Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo
- Bacalao al ajoarriero
- Fruta

Prot: 26 g - Gras: 33 g - Hidr: 56 g - Kcal: 605

10 lunes
- Borraja con refrito
- Albóndigas con tomate *Lechuga*
- Fruta

Prot: 23 g - Gras: 28 g - Hidr: 65 g - Kcal: 597

11 martes
- Alubia blanca estilo pocha
- Merluza estilo Orio *Lechuga*
- Fruta

Prot: 41 g - Gras: 33 g - Hidr: 70 g - Kcal: 646

12 miércoles
- Macarrones ecológicos con tomate
- Filete de pollo en salsa
- Helado

Prot: 39 g - Gras: 18 g - Hidr: 92 g - Kcal: 680

13 jueves

14 viernes

17 lunes

18 martes

19 miércoles

20 jueves

21 viernes

24 lunes
- Judía verde con patata
- Canelones de atún
- Fruta

Prot: 19 g - Gras: 32 g - Hidr: 72 g - Kcal: 638

25 martes
- Sopa de pescado
- Hamburguesa en salsa
- Fruta

Prot: 23 g - Gras: 33 g - Hidr: 63 g - Kcal: 623

26 miércoles
- Arroz a la cubana
- Lomo asado en salsa de pimiento verde
- Fruta

Prot: 32 g - Gras: 18 g - Hidr: 111 g - Kcal: 705

27 jueves
- Puré de verduras
- Pollo guisado con pimientos *Lechuga*
- Fruta

Prot: 26 g - Gras: 29 g - Hidr: 66 g - Kcal: 614

28 viernes
- Alubia pinta
- Filete de merluza al horno *Verduritas*
- Yogur

Prot: 46 g - Gras: 22 g - Hidr: 80 g - Kcal: 688

03 lundi
- Crème de potiron
- Omelette de pommes de terre *Laitue*
- Fruit

Prot: 27 g - Lip.: 24 g - Hydr.: 77 g - Kcal: 618

04 mardi
- Lentilles à la hortelana
- Blanquette de veau
- Fruit

Prot: 36 g - Lip.: 25 g - Hydr.: 70 g - Kcal: 638

05 Mercredi
- Riz à la tomate
- Filet de merlu pané *Laitue et maïs*
- Fruit

Prot: 38 g - Lip.: 33 g - Hydr.: 81 g - Kcal: 751

06 jeudi
- Maison haricots verts
- Cuisse de poulet grillé *Laitue*
- Yaourt

Prot: 28 g - Lip.: 23 g - Hydr.: 110 g - Kcal: 734

07 vendredi
- Pois chiches avec le jus de carotte et frit d'ail
- Ajoarriero Morue
- Fruit

Prot: 26 g - Lip.: 33 g - Hydr.: 56 g - Kcal: 605

10 lundi
- Bourrache avec friture d'ail
- Boulettes de viande à la tomate *Laitue*
- Fruit

Prot: 23 g - Lip.: 28 g - Hydr.: 65 g - Kcal: 597

11 mardi
- Haricots blancs type pocha
- Filet de merlu style Orio *Laitue*
- Fruit

Prot: 41 g - Lip.: 33 g - Hydr.: 70 g - Kcal: 646

12 Mercredi
- Macaronis écologique à la tomate
- Filet de poulet en sauce
- Crème Glacée

Prot: 39 g - Lip.: 18 g - Hydr.: 92 g - Kcal: 680

13 jeudi

14 vendredi

17 lundi

18 mardi

19 Mercredi

20 jeudi

21 vendredi

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

Prot: 19 g - Lip.: 32 g - Hydr.: 72 g - Kcal: 638

25 mardi
- Soupe de poisson
- Burger à la sauce
- Fruit

Prot: 23 g - Lip.: 33 g - Hydr.: 63 g - Kcal: 623

26 Mercredi
- Riz à la cubaine
- Longe de porc en sauce au poivre vert
- Fruit

Prot: 32 g - Lip.: 18 g - Hydr.: 111 g - Kcal: 705

27 jeudi
- Purée de légumes
- Ragoût de poulet aux poivrons *Laitue*
- Fruit

Prot: 26 g - Lip.: 29 g - Hydr.: 66 g - Kcal: 614

28 vendredi
- Haricots rouges
- Filet de merlu au four *Légumes*
- Yaourt

Prot: 46 g - Lip.: 22 g - Hydr.: 80 g - Kcal: 688

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.

mayo mai

ausolan jangarria

menús 3º trimestre · curso 2016-2017
menus 3 trimestre de cours 2016-2017

01 lunes

02 martes
- Lentejas con arroz
- Filete de limanda rebozado *Lechuga*
- Fruta

Prot: 39 g - Gras: 33 g - Hidr: 68 g - Kcal: 625

03 miércoles
- Judía verde con patatas
- Escalopín de cerdo a la naranja
- Fruta

Prot: 28 g - Gras: 36 g - Hidr: 58 g - Kcal: 663

04 jueves

DÍA DE LA EXALTACIÓN DE LAS VERDURAS

05 viernes
- Espaguetis con tomate
- Filete de pollo en salsa
- Fruta

Prot: 39 g - Gras: 27 g - Hidr: 94 g - Kcal: 755

08 lunes
- Puré de verduras *Picatostes*
- Filete ruso con champiñones
- Fruta

Prot: 27 g - Gras: 32 g - Hidr: 57 g - Kcal: 618

09 martes
- Garbanzos viudos
- San Marino
- Yogur

Prot: 34 g - Gras: 26 g - Hidr: 78 g - Kcal: 668

10 miércoles
- Acelga con refrito
- Lomo en salsa de verduras
- Fruta

Prot: 28 g - Gras: 29 g - Hidr: 64 g - Kcal: 626

11 jueves
- Sopa de cocido
- Muslo de pollo asado con limón *Lechuga*
- Fruta

Prot: 27 g - Gras: 31 g - Hidr: 88 g - Kcal: 721

12 viernes
- Arroz con maíz a la criolla
- Filete de merluza al horno *Verduritas*
- Fruta

Prot: 29 g - Gras: 23 g - Hidr: 114 g - Kcal: 754

15 lunes
- Borraja con refrito
- Filete de merluza estilo Orio *Patata panadera*
- Fruta

Prot: 27 g - Gras: 20 g - Hidr: 86 g - Kcal: 618

16 martes
- Coditos con chorizo
- Escalope *Lechuga*
- Fruta

Prot: 29 g - Gras: 35 g - Hidr: 55 g - Kcal: 637

17 miércoles
- Patatas guisadas
- Pollo guisado con pimientos
- Fruta

Prot: 37 g - Gras: 24 g - Hidr: 64 g - Kcal: 617

18 jueves
- Alubia pinta
- Filete de limanda rebozada *Limón*
- Fruta

Prot: 44 g - Gras: 26 g - Hidr: 71 g - Kcal: 674

19 viernes
- Crema de zanahoria
- Croquetas de bacalao *Lechuga*
- Natillas

Prot: 20 g - Gras: 30 g - Hidr: 74 g - Kcal: 634

22 lunes
- Lentejas Pardinas
- Albóndigas en salsa de tomate
- Fruta

Prot: 25 g - Gras: 23 g - Hidr: 80 g - Kcal: 616

23 martes
- Macarrones con tomate
- Filete de limanda rebozado *Limón*
- Fruta

Prot: 35 g - Gras: 31 g - Hidr: 100 g - Kcal: 719

24 miércoles
- Ensalada con colores
- Paella de pollo
- Yogur

Prot: 23 g - Gras: 22 g - Hidr: 97 g - Kcal: 654

25 jueves
- Alubia blanca con pimiento y zanahoria
- Bacalao al ajoarriero
- Fruta

Prot: 38 g - Gras: 17 g - Hidr: 82 g - Kcal: 616

26 viernes
- Crema de verduras
- Tortilla de patata *Lechuga*
- Fruta

Prot: 29 g - Gras: 35 g - Hidr: 71 g - Kcal: 701

29 lunes
- Judía verde con patata
- San Jacobo *Lechuga y maíz*
- Fruta

Prot: 14 g - Gras: 30 g - Hidr: 79 g - Kcal: 625

30 martes

COMIDA CAMPESTRE

31 miércoles
- Arroz con tomate
- Pollo asado *Lechuga y maíz*
- Fruta

Prot: 29 g - Gras: 25 g - Hidr: 107 g - Kcal: 739

01 lundi

02 mardi
- Lentilles avec du riz
- Filet de limande pané *Laitue*
- Fruit

Prot: 39 g - Lip.: 33 g - Hydr: 68 g - Kcal: 625

03 Mercredi
- Haricots verts avec pommes de terre
- Steaks de porc à l'Orange
- Fruit

Prot: 28 g - Lip.: 36 g - Hydr: 58 g - Kcal: 663

04 jeudi

JOUR DE L'EXALTATION DES LÉGUMES

05 vendredi
- Spaghetti à la tomate
- Filet de poulet en sauce
- Fruit

Prot: 39 g - Lip.: 27 g - Hydr: 94 g - Kcal: 755

08 lundi
- Purée de légumes *Croûtons*
- Filet de Russie aux champignons
- Fruit

Prot: 27 g - Lip.: 32 g - Hydr: 57 g - Kcal: 618

09 mardi
- Pois chiches veuf
- San Marino
- Yaourt

Prot: 34 g - Lip.: 26 g - Hydr: 78 g - Kcal: 668

10 Mercredi
- Bette avec friture d'ail
- Longe de porc en sauce
- Fruit

Prot: 28 g - Lip.: 29 g - Hydr: 64 g - Kcal: 626

11 jeudi
- Soupe de bouillie
- Cuisse de poulet rôti citron *Laitue*
- Fruit

Prot: 27 g - Lip.: 31 g - Hydr: 88 g - Kcal: 721

12 vendredi
- Riz avec maïs créole
- Filet de merlu au four *Légumes*
- Fruit

Prot: 29 g - Lip.: 23 g - Hydr: 114 g - Kcal: 754

15 lundi
- Bourrache avec friture d'ail
- Filet de merlu style Orio avec p. de terre boulangères
- Fruit

Prot: 27 g - Lip.: 20 g - Hydr: 86 g - Kcal: 618

16 mardi
- Macaronis à la saucisse
- Escalope *Laitue*
- Fruit

Prot: 29 g - Lip.: 35 g - Hydr: 55 g - Kcal: 637

17 Mercredi
- Compotes de pommes de terre
- Ragoût de poulet aux poivrons
- Fruit

Prot: 37 g - Lip.: 24 g - Hydr: 64 g - Kcal: 617

18 jeudi
- Haricots rouges
- Filet de limande pané *Citron*
- Fruit

Prot: 44 g - Lip.: 26 g - Hydr: 71 g - Kcal: 674

19 vendredi
- Crème de carotte
- Croquettes de morue *Laitue*
- Crème pâtissière

Prot: 20 g - Lip.: 30 g - Hydr: 74 g - Kcal: 634

22 lundi
- Lentilles Pardina
- Boulettes de viande à la sauce tomate
- Fruit

Prot: 25 g - Lip.: 23 g - Hydr: 80 g - Kcal: 616

23 mardi
- Macaronis à la tomate
- Filet de limande pané *Citron*
- Fruit

Prot: 35 g - Lip.: 31 g - Hydr: 100 g - Kcal: 719

24 Mercredi
- Salade de couleurs
- Paella poulet
- Yaourt

Prot: 23 g - Lip.: 22 g - Hydr: 97 g - Kcal: 654

25 jeudi
- Haricots blancs avec du poivre et de jus de carotte
- Ajoarriero Morue
- Fruit

Prot: 38 g - Lip.: 17 g - Hydr: 82 g - Kcal: 616

26 vendredi
- Crème de légumes
- Omelette de pommes de terre *Laitue*
- Fruit

Prot: 29 g - Lip.: 35 g - Hydr: 71 g - Kcal: 701

29 lundi
- Bette avec pommes de terre
- San Jacobo *Laitue et maïs*
- Fruit

Prot: 14 g - Lip.: 30 g - Hydr: 79 g - Kcal: 625

30 mardi

REPAS DE CAMPAGNE

31 Mercredi
- Riz à la tomate
- Poulet rôti *Laitue et maïs*
- Fruit

Prot: 29 g - Lip.: 25 g - Hydr: 107 g - Kcal: 739

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.

junio juin

ausolan jangarria

menús 3º trimestre · curso 2016-2017
menus 3 trimestre de cours 2016-2017

01 jueves
- Garbanzos con calabaza
- Filete de merluza en salsa marinera
- Fruta

Prot: 30 g - Gras: 19 g - Hidr: 82 g - Kcal: 597

02 viernes
- Crema de calabacín
- Lomo con tomate
- Fruta

Prot: 27 g - Gras: 29 g - Hidr: 64 g - Kcal: 605

05 lunes
- Lentejas con puerro y zanahoria
- Hamburguesa de calamar *Rodaja de tomate*
- Fruta

Prot: 41 g - Gras: 22 g - Hidr: 66 g - Kcal: 611

06 martes
- Crema de brócoli
- Filete de ternera en salsa *Lechuga*
- Yogur

Prot: 32 g - Gras: 37 g - Hidr: 69 g - Kcal: 726

07 miércoles
- Espaguetis con tomate
- Lomo asado con salsa de pimiento
- Fruta

Prot: 30 g - Gras: 23 g - Hidr: 109 g - Kcal: 736

08 jueves
- Ensalada variada
- Pollo a la hortelana
- Fruta

Prot: 31 g - Gras: 26 g - Hidr: 49 g - Kcal: 547

09 viernes
- Porrusalda
- Filete de merluza horno *Lechuga*
- Fruta

Prot: 32 g - Gras: 25 g - Hidr: 64 g - Kcal: 597

12 lunes
- Judía verde ecológica con patata
- Canelones de atún
- Fruta

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

13 martes
- Crema de verduras
- Pollo en salsa
- Fruta

Prot: 37 g - Gras: 13 g - Hidr: 109 g - Kcal: 679

14 miércoles
- Garbanzos viudos
- Filete de merluza al horno *Verduritas*
- Fruta

Prot: 29 g - Gras: 23 g - Hidr: 76 g - Kcal: 606

15 jueves

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

16 viernes
- Sopa de fideos
- Hamburguesas con tomate
- Fruta

Prot: 25 g - Gras: 31 g - Hidr: 61 g - Kcal: 611

19 lunes
- Lentejas Pardinas
- San Jacobo *Lechuga y maíz*
- Fruta

Prot: 45 g - Gras: 34 g - Hidr: 76 g - Kcal: 690

20 martes
- Macarrones con tomate
- Muslo de pollo asado *Lechuga*
- Yogur

Prot: 30 g - Gras: 22 g - Hidr: 85 g - Kcal: 637

21 miércoles

22 jueves

23 viernes

26 lunes

27 martes

28 miércoles

29 jueves

30 viernes

01 jeudi
- Pois chiches avec citrouille
- Filet de merlu en fruits de mer sauce
- Fruit

Prot: 30 g - Lip.: 19 g - Hydr: 82 g - Kcal: 597

02 vendredi
- Crème de courgettes
- Longe de porc à la tomate
- Fruit

Prot: 27 g - Lip.: 29 g - Hydr: 64 g - Kcal: 605

05 lundi
- Lentilles avec le poireau et la carotte
- Burger de calmar *Tranche de tomate*
- Fruit

Prot: 41 g - Lip.: 22 g - Hydr: 66 g - Kcal: 611

06 mardi
- Crème de brocoli
- Filet de bœuf en sauce *Laitue*
- Yaourt

Prot: 32 g - Lip.: 37 g - Hydr: 69 g - Kcal: 726

07 Mercredi
- Spaghetti à la tomate
- Longe de porc en sauce au poivre vert
- Fruit

Prot: 30 g - Lip.: 23 g - Hydr: 109 g - Kcal: 736

08 jeudi
- Salade mixte
- Poulet à la hortelana
- Fruit

Prot: 31 g - Lip.: 26 g - Hydr: 49 g - Kcal: 547

09 vendredi
- Porrusalda
- Filet de merlu au four *Laitue*
- Fruit

Prot: 32 g - Lip.: 25 g - Hydr: 64 g - Kcal: 597

12 lundi
- Organique des haricots verts avec pommes de terre
- Cannellonis de thon
- Fruit

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

13 mardi
- Crème de légumes
- Poulet en sauce
- Fruit

Prot: 37 g - Lip.: 13 g - Hydr: 109 g - Kcal: 679

14 Mercredi
- Pois chiches veuf
- Filet de merlu au four *Légumes*
- Fruit

Prot: 29 g - Lip.: 23 g - Hydr: 76 g - Kcal: 606

15 jeudi

MENU SPÉCIAL FIN D'ANNÉE SCOLAIRE

16 vendredi
- Soupe de nouilles
- Burgers à la tomate
- Fruit

Prot: 25 g - Lip.: 31 g - Hydr: 61 g - Kcal: 611

19 lundi
- Lentilles Pardina
- San Jacobo *Laitue et maïs*
- Yaourt

Prot: 45 g - Lip.: 34 g - Hydr: 76 g - Kcal: 690

20 mardi
- Macaronis à la tomate
- Cuisse de poulet grillé *Laitue*
- Fruit

Prot: 30 g - Lip.: 22 g - Hydr: 85 g - Kcal: 637

21 Mercredi

22 jeudi

23 vendredi

26 lundi

27 mardi

28 Mercredi

29 jeudi

30 vendredi