

menús 2º trimestre II curso 2017-2018

ENERO JANVIER

menús 2 trimestre de cours 2017-2018



menús 2º trimestre II curso 2017-2018

FEBRERO FÉVRIER

menús 2 trimestre de cours 2017-2018



menús 2º trimestre II curso 2017-2018

MARZO MARS

menús 2 trimestre de cours 2017-2018



| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
|--|--|---|---|--|
| Lunes | Martes | miércoles | Jueves | viernes |
| <ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Albóndigas en salsa Piña en su jugo Prot: 30 g - Gras: 27 g - Hidr: 67 g - Kcal: 626 | <ul style="list-style-type: none"> Alubia blanca pochada Filete de limanda rebosada <i>Limón</i> Fruta Prot: 41 g - Gras: 27 g - Hidr: 74 g - Kcal: 602 | <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Pollo al ajillo <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 30 g - Gras: 25 g - Hidr: 101 g - Kcal: 725 | <ul style="list-style-type: none"> Borrajá con patata Lomo en salsa de piquillos <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 27 g - Gras: 31 g - Hidr: 66 g - Kcal: 641 | <ul style="list-style-type: none"> Patatas a la riojana Merluza estilo Orio <i>Lechuga y maíz</i> Fruta Prot: 24 g - Gras: 29 g - Hidr: 69 g - Kcal: 614 |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| Lunes | Martes | miércoles | Jueves | viernes |
| <ul style="list-style-type: none"> Judía verde casera Guisado de ternera Yogur Prot: 29 g - Gras: 44 g - Hidr: 58 g - Kcal: 733 | <ul style="list-style-type: none"> Lentejas Pardinas Bacalao al ajoarriero Fruta Prot: 38 g - Gras: 18 g - Hidr: 76 g - Kcal: 601 | <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Paella de pollo Fruta Prot: 20 g - Gras: 19 g - Hidr: 104 g - Kcal: 642 | <ul style="list-style-type: none"> Coditos con tomate Filete ruso con champiñones Fruta Prot: 25 g - Gras: 27 g - Hidr: 78 g - Kcal: 644 | <ul style="list-style-type: none"> Alubia pinta con verduras Tortilla de patata <i>Lechuga y zanahoria</i> Fruta Prot: 25 g - Gras: 23 g - Hidr: 83 g - Kcal: 622 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Lunes | Martes | miércoles | Jueves | viernes |
| <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo con fideos Guisado ribereño <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 16 g - Gras: 34 g - Hidr: 73 g - Kcal: 657 | <ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta Prot: 23 g - Gras: 17 g - Hidr: 107 g - Kcal: 646 | <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Filete de pollo en salsa <i>Lechuga y maíz</i> Yogur Prot: 38 g - Gras: 25 g - Hidr: 61 g - Kcal: 610 | <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con calabaza Filete de limanda rebosada <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 41 g - Gras: 37 g - Hidr: 72 g - Kcal: 682 | <ul style="list-style-type: none"> Acelga con refrito Escalopín de cerdo a la naranja Fruta Prot: 28 g - Gras: 29 g - Hidr: 62 g - Kcal: 612 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Lunes | Martes | miércoles | Jueves | viernes |
| <ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales con tomate Merluza rebosada <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 37 g - Gras: 22 g - Hidr: 101 g - Kcal: 731 | <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la hortelana Croquetas de bacalao <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 24 g - Gras: 23 g - Hidr: 98 g - Kcal: 664 | <ul style="list-style-type: none"> Judía verde ecológica con patata Croquetas de bacalao <i>Lechuga</i> Filete de ternera en salsa cazadora <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 28 g - Gras: 35 g - Hidr: 49 g - Kcal: 612 | <ul style="list-style-type: none"> Judía verde casera Albóndigas en salsa de champiñones <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 27 g - Gras: 30 g - Hidr: 60 g - Kcal: 605 | <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con puerro y zanahoria Tortilla de patata <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 27 g - Gras: 28 g - Hidr: 78 g - Kcal: 656 |
| 29 | 30 | 31 | | |
| Lunes | Martes | miércoles | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales con tomate Merluza rebosada <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 37 g - Gras: 22 g - Hidr: 101 g - Kcal: 731 | <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la hortelana Croquetas de bacalao <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 24 g - Gras: 23 g - Hidr: 98 g - Kcal: 664 | <ul style="list-style-type: none"> Judía verde ecológica con patata Croquetas de bacalao <i>Lechuga</i> Filete de ternera en salsa cazadora <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 28 g - Gras: 35 g - Hidr: 49 g - Kcal: 612 | | |

| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
|---|--|--|--|---|
| Lunes | Martes | miércoles | Jueves | viernes |
| <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Escalopín a la naranja Fruta Prot: 31 g - Gras: 19 g - Hidr: 98 g - Kcal: 666 | <ul style="list-style-type: none"> Alubia blanca pochada Filete de merluza rebosada <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 34 g - Gras: 29 g - Hidr: 63 g - Kcal: 636 | <ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas Pollo al ajillo <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 32 g - Gras: 25 g - Hidr: 74 g - Kcal: 633 | <ul style="list-style-type: none"> Acelga con patata Lomo adobado <i>Pisto</i> Yogur Prot: 33 g - Gras: 34 g - Hidr: 60 g - Kcal: 664 | <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos viudos Bonito con tomate Fruta Prot: 35 g - Gras: 16 g - Hidr: 91 g - Kcal: 646 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Lunes | Martes | miércoles | Jueves | viernes |
| <ul style="list-style-type: none"> Coditos con tomate Filete de limanda rebosada <i>Limón</i> Fruta Prot: 36 g - Gras: 31 g - Hidr: 95 g - Kcal: 700 | <ul style="list-style-type: none"> Puré de puerro, patata y zanahoria Lomo en salsa de verduras <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 27 g - Gras: 36 g - Hidr: 59 g - Kcal: 660 | <ul style="list-style-type: none"> Ensalada con patata Lentejas con arroz Queso con membrillo Fruta Prot: 25 g - Gras: 21 g - Hidr: 87 g - Kcal: 622 | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Guisado de ternera <i>Lechuga y maíz</i> Fruta Prot: 37 g - Gras: 22 g - Hidr: 61 g - Kcal: 575 | <ul style="list-style-type: none"> Arroz a la criolla Filete de merluza al horno <i>Verduras</i> Fruta Prot: 25 g - Gras: 19 g - Hidr: 104 g - Kcal: 656 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Lunes | Martes | miércoles | Jueves | viernes |
| <ul style="list-style-type: none"> Judía verde casera Albóndigas en salsa de champiñones <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 27 g - Gras: 30 g - Hidr: 60 g - Kcal: 605 | <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con puerro y zanahoria Tortilla de patata <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 27 g - Gras: 28 g - Hidr: 78 g - Kcal: 656 | <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con txistorra Filete de limanda rebosada <i>Limón</i> Fruta Prot: 37 g - Gras: 29 g - Hidr: 73 g - Kcal: 608 | <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Filete de pollo en salsa de manzana <i>Lechuga y maíz</i> Yogur Prot: 40 g - Gras: 26 g - Hidr: 58 g - Kcal: 611 | <ul style="list-style-type: none"> Alubia pinta con verduras Bacalao al ajoarriero Fruta Prot: 38 g - Gras: 17 g - Hidr: 85 g - Kcal: 628 |
| 26 | 27 | 28 | | |
| Lunes | Martes | miércoles | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Merluza al horno estilo orio <i>Lechuga</i> Piña en su jugo Prot: 15 g - Gras: 35 g - Hidr: 70 g - Kcal: 648 | <ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Pollo a la hortelana Fruta Prot: 28 g - Gras: 18 g - Hidr: 105 g - Kcal: 675 | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo con fideos ecológicos Escalope <i>Lechuga y aceitunas</i> Fruta Prot: 28 g - Gras: 27 g - Hidr: 52 g - Kcal: 552 | | |

| 01 | 02 |
|---|--|
| Jueves | viernes |
| <ul style="list-style-type: none"> Borrajá con refrito Filete ruso <i>Champiñones</i> Natillas Prot: 34 g - Gras: 27 g - Hidr: 63 g - Kcal: 631 | <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Filete de merluza en salsa de piquillos <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 29 g - Gras: 29 g - Hidr: 73 g - Kcal: 655 |
| 05 | 06 |
| Lunes | Martes |
| <ul style="list-style-type: none"> Acelga con refrito Albóndigas en salsa de avellanas Fruta Prot: 27 g - Gras: 37 g - Hidr: 59 g - Kcal: 665 | <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con puerro y zanahoria Croquetas de bacalao <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 24 g - Gras: 26 g - Hidr: 95 g - Kcal: 691 |
| 12 | 13 |
| Lunes | Martes |
| <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado Lomo adobado <i>Pisto</i> Fruta Prot: 19 g - Gras: 41 g - Hidr: 72 g - Kcal: 724 | <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Filete de ternera en salsa Fruta Prot: 28 g - Gras: 21 g - Hidr: 62 g - Kcal: 537 |
| 19 | 20 |
| Lunes | Martes |
| <ul style="list-style-type: none"> Borrajá con refrito Hamburguesa en salsa <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 39 g - Gras: 23 g - Hidr: 61 g - Kcal: 596 | <ul style="list-style-type: none"> Alubia pinta Bacalao al ajoarriero Fruta Prot: 38 g - Gras: 19 g - Hidr: 83 g - Kcal: 640 |
| 26 | 27 |
| Lunes | Martes |
| <ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Filete de merluza rebosada <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 33 g - Gras: 30 g - Hidr: 69 g - Kcal: 662 | <ul style="list-style-type: none"> Judía verde casera Lomo en salsa de piquillos <i>Lechuga</i> Fruta Prot: 27 g - Gras: 31 g - Hidr: 47 g - Kcal: 568 |
| 28 | 29 |
| miércoles | Jueves |
| <ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales con tomate Muslo de pollo asado <i>Champiñones</i> Helado Prot: 32 g - Gras: 21 g - Hidr: 109 g - Kcal: 732 | <ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Filete de pollo en salsa de ciruelas Fruta Prot: 38 g - Gras: 16 g - Hidr: 114 g - Kcal: 725 |
| 30 | 31 |
| viernes | viernes |
| <ul style="list-style-type: none"> Judía verde con patata Filete de limanda rebosada <i>Lechuga y aceitunas</i> Fruta Prot: 31 g - Gras: 39 g - Hidr: 55 g - Kcal: 603 | <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con jamón Filete de merluza al horno <i>Verduras</i> Piña en su jugo Prot: 24 g - Gras: 23 g - Hidr: 96 g - Kcal: 665 |

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 acordadas 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.

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 adaptées aux enfants petits et grands, ce qui modifie le calcul pour chaque tranche d'âge en fonction de leurs besoins. Dans le menu sont compris le pain et l'eau.