



abril april

menús 3º trimestre · curso 2016-2017
3rd trimester menus · 2016-2017 school year

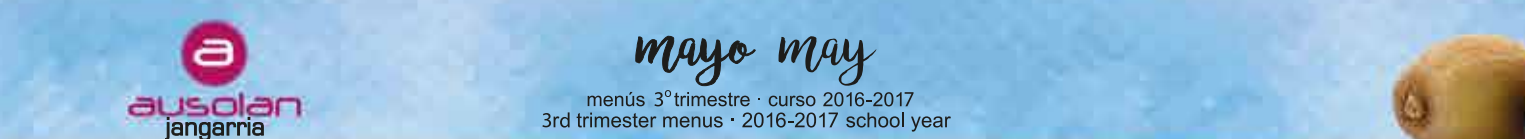
03 lunes	04 martes	05 miércoles	06 jueves	07 viernes
- Crema de verduras - Tortilla de patata y calabacín <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 27 g - Gras: 24 g - Hidr: 77 g - Kcal: 618	- Sopa de cocido - Guisado de ternera - Fruta Prot: 36 g - Gras: 25 g - Hidr: 70 g - Kcal: 638	- Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo - Bacalao al ajoarriero - Fruta Prot: 38 g - Gras: 33 g - Hidr: 81 g - Kcal: 751	- Arroz con tomate - Filete de merluza rebozado <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 28 g - Gras: 23 g - Hidr: 110 g - Kcal: 734	- Judía verde casera - Filete de merluza rebozado <i>Lechuga y maíz</i> - Yogur Prot: 26 g - Gras: 33 g - Hidr: 56 g - Kcal: 605
10 lunes	11 martes	12 miércoles	13 jueves	14 viernes
- Borrajá con refrito - Albóndigas con tomate <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 23 g - Gras: 28 g - Hidr: 65 g - Kcal: 597	- Alubia blanca estilo pocha - Filete de limanda rebozado <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 41 g - Gras: 33 g - Hidr: 70 g - Kcal: 646	- Macarrones ecológicos con tomate - Filete de pollo en salsa de ciruelas - Helado Prot: 39 g - Gras: 18 g - Hidr: 92 g - Kcal: 680		
17 lunes	18 martes	19 miércoles	20 jueves	21 viernes
24 lunes	25 martes	26 miércoles	27 jueves	28 viernes
- Judía verde con patata - Canelones de atún <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 19 g - Gras: 32 g - Hidr: 72 g - Kcal: 638	- Sopa de pescado - Salchichas al horno con tomate <i>Lechuga y zanahoria</i> - Fruta Prot: 23 g - Gras: 33 g - Hidr: 63 g - Kcal: 623	- Arroz a la cubana - Lomo asado en salsa de pimiento verde - Fruta Prot: 32 g - Gras: 18 g - Hidr: 111 g - Kcal: 705	- Puré de verduras - Pollo guisado con pimientos <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 26 g - Gras: 29 g - Hidr: 66 g - Kcal: 614	- Alubia pinta - Solla al horno con patata y pimiento verde - Yogur Prot: 46 g - Gras: 22 g - Hidr: 80 g - Kcal: 688



03 monday	04 tuesday	05 wednesday	06 thursday	07 friday
- Vegetable Cream Soup - Potatoes and Zucchini Omelette <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 27 g - Fat: 24 g - Carb: 77 g - Kcal: 618	- Stew Soup - Veal Stew - Fruit Prot: 36 g - Fat: 25 g - Carb: 70 g - Kcal: 638	- Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté - Ajoarriero Cod - Fruit Prot: 38 g - Fat: 33 g - Carb: 81 g - Kcal: 751	- Rice with Tomato Sauce - Roast Chicken Leg <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 28 g - Fat: 23 g - Carb: 110 g - Kcal: 734	- Homemade Green Beans - Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce and Corn</i> - Yoghurt Prot: 26 g - Fat: 33 g - Carb: 56 g - Kcal: 605
10 monday	11 tuesday	12 wednesday	13 thursday	14 friday
- Borage with Sauté - Meatballs with Tomato Sauce <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 23 g - Fat: 28 g - Carb: 65 g - Kcal: 597	- White Beans Pocha Style - Oven-Baked Dab Fillet <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 41 g - Fat: 33 g - Carb: 70 g - Kcal: 646	- Organic Macaroni with Tomato Sauce - Chicken Fillet in Plum Sauce - Ice Cream Prot: 39 g - Fat: 18 g - Carb: 92 g - Kcal: 680		
17 monday	18 tuesday	19 wednesday	20 thursday	21 friday
24 monday	25 tuesday	26 wednesday	27 thursday	28 friday
- Green Beans with Potatoes - Tuna Cannelloni <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 19 g - Fat: 32 g - Carb: 72 g - Kcal: 638	- Fish Soup - Oven-Baked Sausage with Tomato <i>Lettuce and Carrot</i> - Fruit Prot: 23 g - Fat: 33 g - Carb: 63 g - Kcal: 623	- Cuban Rice - Roasted pork loin in green pepper sauce - Fruit Prot: 32 g - Fat: 18 g - Carb: 111 g - Kcal: 705	- Vegetable Purée - Stewed Chicken with Pepper <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 26 g - Fat: 29 g - Carb: 66 g - Kcal: 614	- Red Beans - Oven-Baked Plaice with Potatoes and Green Pepper - Yoghurt Prot: 46 g - Fat: 22 g - Carb: 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 may

menús 3º trimestre · curso 2016-2017
3rd trimester menus · 2016-2017 school year

01 lunes	02 martes	03 miércoles	04 jueves	05 viernes
	- Lentejas con arroz - Escalopín de cerdo a la naranja <i>Lechuga y maíz</i> - Fruta Prot: 39 g - Gras: 33 g - Hidr: 68 g - Kcal: 625	- Judía verde con patatas - Escalopín de cerdo a la naranja <i>Lechuga y maíz</i> - Fruta Prot: 28 g - Gras: 36 g - Hidr: 58 g - Kcal: 663	- Espaguetis con tomate - Filete de pollo en salsa - Fruta Prot: 39 g - Gras: 27 g - Hidr: 94 g - Kcal: 755	DÍA DE LA EXALTACIÓN DE LAS VERDURAS
08 lunes	09 martes	10 miércoles	11 jueves	12 viernes
- Crema de espinacas <i>Queso rallado</i> - Filete de merluza con champiñones - Fruta Prot: 27 g - Gras: 32 g - Hidr: 57 g - Kcal: 618	- Garbanzos viudos - Filete de merluza estilo Orio con patata panadera <i>Lechuga</i> - Yogur Prot: 34 g - Gras: 26 g - Hidr: 78 g - Kcal: 668	- Acelga con refrito - Lomo en salsa de verduras - Fruta Prot: 28 g - Gras: 29 g - Hidr: 64 g - Kcal: 626	- Alubia blanca pocha - San Marino <i>Lechuga y zanahoria</i> - Fruta Prot: 27 g - Gras: 31 g - Hidr: 88 g - Kcal: 721	- Arroz con maíz a la criolla - Muslo de pollo asado al limón <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 29 g - Gras: 23 g - Hidr: 114 g - Kcal: 754
15 lunes	16 martes	17 miércoles	18 jueves	19 viernes
- Coditos con chorizo - Filete de merluza al horno <i>Verduritas</i> - Fruta Prot: 27 g - Gras: 20 g - Hidr: 86 g - Kcal: 618	- Borrajá con refrito - Escalope <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 29 g - Gras: 35 g - Hidr: 55 g - Kcal: 637	- Sopa de cocido con fideos ecológicos - Guisado de pavo <i>Lechuga</i> - Natillas Prot: 37 g - Gras: 24 g - Hidr: 64 g - Kcal: 617	- Alubia pinta - Filete de solla rebozada <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 44 g - Gras: 26 g - Hidr: 71 g - Kcal: 674	- Crema de zanahoria - Salchichas al horno con tomate - Fruta Prot: 19 g - Gras: 32 g - Hidr: 69 g - Kcal: 630
22 lunes	23 martes	24 miércoles	25 jueves	26 viernes
- Lentejas Pardinas - Tortilla de patata <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 25 g - Gras: 23 g - Hidr: 80 g - Kcal: 616	- Macarrones con tomate - Filete de limanda rebozado <i>Limón</i> - Fruta Prot: 35 g - Gras: 31 g - Hidr: 100 g - Kcal: 719	- Ensalada de colores - Paella de pollo - Yogur Prot: 23 g - Gras: 22 g - Hidr: 97 g - Kcal: 654	- Alubia blanca con pimiento y zanahoria - Bacalao al ajoarriero - Fruta Prot: 38 g - Gras: 17 g - Hidr: 82 g - Kcal: 616	- Crema de verduras - Filete de ternera en salsa de piquillos <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 29 g - Gras: 35 g - Hidr: 71 g - Kcal: 701
29 lunes	30 martes	31 miércoles		
- Judía verde con patatas - Croquetas de bacalao <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 14 g - Gras: 30 g - Hidr: 79 g - Kcal: 625	COMIDA CAMPESTRE	- Arroz con tomate - Pollo al ajillo <i>Lechuga y maíz</i> - Fruta Prot: 29 g - Gras: 25 g - Hidr: 107 g - Kcal: 739		



01 monday	02 tuesday	03 wednesday	04 thursday	05 friday
	- Lentils with Rice - Batter-Coated Dab Fillet <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 39 g - Fat: 33 g - Carb: 68 g - Kcal: 625	- Green Beans with Potatoes - Pork Loin in Orange Sauce <i>Lettuce and Corn</i> - Fruit Prot: 28 g - Fat: 36 g - Carb: 58 g - Kcal: 663	- Spaghetti with Tomato Sauce - Chicken Fillet in Sauce - Fruit Prot: 39 g - Fat: 27 g - Carb: 94 g - Kcal: 755	DAY OF THE EXALTATION OF THE VEGETABLES
08 monday	09 tuesday	10 wednesday	11 thursday	12 friday
- Spinach Cream Soup <i>Grated Cheese</i> - Russian Steak with Mushrooms - Fruit Prot: 27 g - Fat: 32 g - Carb: 57 g - Kcal: 618	- Simple Chickpeas - Hake Fillet Orio Style with Potatoes <i>Lettuce</i> - Yoghurt Prot: 34 g - Fat: 26 g - Carb: 78 g - Kcal: 668	- Swiss Chard with Sauté - Pork Loin in Vegetable Sauce - Fruit Prot: 28 g - Fat: 29 g - Carb: 64 g - Kcal: 626	- White Beans Pocha Style - San Marino <i>Lettuce and Carrot</i> - Fruit Prot: 27 g - Fat: 31 g - Carb: 88 g - Kcal: 721	- Rice with Corn Creole Style - Roast Chicken Leg with Lemon <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 29 g - Fat: 23 g - Carb: 114 g - Kcal: 754
15 monday	16 tuesday	17 wednesday	18 thursday	19 friday
- Elbow Pasta with Chorizo - Oven-Baked Hake Fillet with Vegetables - Fruit Prot: 27 g - Fat: 20 g - Carb: 86 g - Kcal: 618	- Borage with Sauté - Escalope <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 29 g - Fat: 35 g - Carb: 55 g - Kcal: 637	- Stew Soup with Organic Noodles - Turkey Stew <i>Lettuce</i> - Custard Prot: 37 g - Fat: 24 g - Carb: 64 g - Kcal: 617	- Red Beans - Batter-Coated Plaice Fillet <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 44 g - Fat: 26 g - Carb: 71 g - Kcal: 674	- Carrot Cream Soup - Oven-Baked Sausages with Tomato Sauce - Fruit Prot: 20 g - Fat: 30 g - Carb: 74 g - Kcal: 634
22 monday	23 tuesday	24 wednesday	25 thursday	26 friday
- Pardina Lentil Soup - Spanish Omelette <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 25 g - Fat: 23 g - Carb: 80 g - Kcal: 616	- Macaroni with Tomato Sauce - Batter-Coated Dab Fillet <i>Lemon</i> - Fruit Prot: 35 g - Fat: 31 g - Carb: 100 g - Kcal: 719	- Colour Salad - Chicken Paella - Yoghurt Prot: 23 g - Fat: 22 g - Carb: 97 g - Kcal: 654	- White Beans with Pepper and Carrot - Ajoarriero Cod - Fruit Prot: 38 g - Fat: 17 g - Carb: 82 g - Kcal: 616	- Vegetable Cream Soup - Veal Steak in Piquillo Pepper Sauce <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 29 g - Fat: 35 g - Carb: 71 g - Kcal: 701
29 monday	30 tuesday	31 wednesday		
- Green Beans with Potatoes - Cod Croquettes <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 14 g - Fat: 30 g - Carb: 79 g - Kcal: 625	COUNTRY MEAL	- Rice with Tomato Sauce - Garlic Fried Chicken <i>Lettuce and Corn</i> - Fruit Prot: 29 g - Fat: 25 g - Carb: 107 g - Kcal: 739		

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.



junio june

menús 3º trimestre · curso 2016-2017
3rd trimester menus · 2016-2017 school year

05 lunes	06 martes	07 miércoles	08 jueves	09 viernes
- Lentejas con puerro y zanahoria - Solla al horno con patata y pimiento verde - Fruta Prot: 41 g - Gras: 22 g - Hidr: 66 g - Kcal: 611	- Crema de brócoli - Filete de ternera en salsa <i>Lechuga</i> - Yogur Prot: 32 g - Gras: 37 g - Hidr: 69 g - Kcal: 726	- Espaguetis con tomate - Pernil asado con piña - Fruta Prot: 30 g - Gras: 23 g - Hidr: 109 g - Kcal: 736	- Ensalada de patata - Pollo a la hortalana - Fruta Prot: 31 g - Gras: 26 g - Hidr: 49 g - Kcal: 547	- Alubia blanca estilo pocha - Filete de merluza rebozado <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 32 g - Gras: 25 g - Hidr: 64 g - Kcal: 597
12 lunes	13 martes	14 miércoles	15 jueves	16 viernes
- Judía verde ecológica con patatas - Canelones de atún <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 19 g - Gras: 32 g - Hidr: 69 g - Kcal: 630	- Arroz con tomate - Filete de pollo en salsa de manzana - Fruta Prot: 37 g - Gras: 13 g - Hidr: 109 g - Kcal: 679	- Garbanzos viudos - Filete de merluza al horno con verduritas <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 29 g - Gras: 23 g - Hidr: 76 g - Kcal: 606	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	- Crema de verduras - Hamburguesas con tomate - Fruta Prot: 25 g - Gras: 31 g - Hidr: 61 g - Kcal: 611
19 lunes	20 martes	21 miércoles	22 jueves	23 viernes
- Lentejas Pardinas - Filete de limanda rebozada <i>Lechuga y maíz</i> - Yogur Prot: 45 g - Gras: 34 g - Hidr: 76 g - Kcal: 690	- Macarrones con tomate - Muslo de pollo asado <i>Lechuga</i> - Fruta Prot: 30 g - Gras: 22 g - Hidr: 85 g - Kcal: 637			
26 lunes	27 martes	28 miércoles	29 jueves	30 viernes



05 monday	06 tuesday	07 wednesday	08 thursday	09 friday
- Lentils with Leek and Carrot - Oven-Baked Plaice with Potatoes and Green Pepper - Fruit Prot: 41 g - Fat: 22 g - Carb: 66 g - Kcal: 611	- Broccoli Cream Soup - Veal Steak in Sauce <i>Lettuce</i> - Yoghurt Prot: 32 g - Fat: 37 g - Carb: 69 g - Kcal: 726	- Spaghetti with Tomato Sauce - Roasted Pork Loin with Pineapple - Fruit Prot: 30 g - Fat: 23 g - Carb: 109 g - Kcal: 736	- Potatoes Salad - Chicken with Vegetables - Fruit Prot: 31 g - Fat: 26 g - Carb: 49 g - Kcal: 547	- White Beans Pocha Style - Batter-Coated Hake Fillet <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 32 g - Fat: 25 g - Carb: 64 g - Kcal: 597
12 monday	13 tuesday	14 wednesday	15 thursday	16 friday
- Organic Green Beans with Potatoes - Tuna Cannelloni <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 19 g - Fat: 32 g - Carb: 69 g - Kcal: 630	- Rice with Tomato Sauce - Chicken Fillet in Apple Sauce - Fruit Prot: 37 g - Fat: 13 g - Carb: 109 g - Kcal: 679	- Simple Chickpeas - Oven-Baked Hake Fillet with Vegetables <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 29 g - Fat: 23 g - Carb: 76 g - Kcal: 606	SCHOOL YEAR END SPECIAL MENU	- Vegetable Cream Soup - Hamburger with Tomato Sauce - Fruit Prot: 25 g - Fat: 31 g - Carb: 61 g - Kcal: 611
19 monday	20 tuesday	21 wednesday	22 thursday	23 friday
- Pardina Lentil Soup - Batter-Coated Dab Fillet <i>Lettuce and Corn</i> - Yoghurt Prot: 45 g - Fat: 34 g - Carb: 76 g - Kcal: 690	- Macaroni with Tomato Sauce - Roast Chicken Leg <i>Lettuce</i> - Fruit Prot: 30 g - Fat: 22 g - Carb: 85 g - Kcal: 637			
26 monday	27 tuesday	28 wednesday	29 thursday	30 friday