

menús 3º trimestre curso 2017-2018			ABRIL APRIL		3rd trimester menus 2017-2018 school year														
02		Lunes		03		martes		04		miércoles		05		Jueves		06		viernes	
09		Lunes		10		martes		11		miércoles		12		Jueves		13		viernes	
KCal. 640 H.C. 61 Lip. 35 P. 23 • CREMA CALABACIN Y PUERRO • ALBONDIGAS CON TOMATE • PIÑA EN SU JUGO • PAN				KCal. 619 H.C. 75 Lip. 21 P. 35 • LENTEJAS PARDINAS • FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO CON PATATA PANADERA • LECHUGA CENTRO DE MESA • YOGUR / • PAN				KCal. 740 H.C. 113 Lip. 18 P. 39 • ARROZ A LA CUBANA • FILETE POLLO EN SALSA CIRUELAS • FRUTA FRESCA • PAN				KCal. 660 H.C. 62 Lip. 35 P. 29 • JUDIA VERDE ECOLOGICA CON PATATA • FILETE DE TERNERA EN SALSA CAZADORA • LECHUGA Y ZANAHORIA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA / • PAN				KCal. 646 H.C. 70 Lip. 33 P. 41 • ALUBIA BLANCA POCHA • FILETE DE LIMANDA REBOZADA • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN			
16		Lunes		17		martes		18		miércoles		19		Jueves		20		viernes	
KCal. 604 H.C. 74 Lip. 27 P. 19 • CREMA DE BORRAJA • TORTILLA DE PATATA AUSOLAN • GUARNICION LECHUGA Y MAIZ • NATILLA • PAN				KCal. 623 H.C. 67 Lip. 23 P. 40 • SOPA DE QUINOA • GUISADO RIBEREÑA CON PATATAS • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN				KCal. 671 H.C. 90 Lip. 20 P. 38 • ALUBIAS ROJAS CON ARROZ • BACALAO AL AJOARRIERO • FRUTA FRESCA • PAN				KCal. 690 H.C. 58 Lip. 36 P. 37 • ACELGA CON PATATAS • POLLO EN SALSA DE MOSTAZA SUAVE • FRUTA FRESCA • PAN				KCal. 739 H.C. 96 Lip. 29 P. 29 • MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE • FILETE DE MERLUZA REBOZADA • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN			
23		Lunes		24		martes		25		miércoles		26		Jueves		27		viernes	
KCal. 680 H.C. 84 Lip. 28 P. 27 • LENTEJAS CASERAS • SAN MARINO • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA / • PAN				KCal. 709 H.C. 88 Lip. 27 P. 33 • PATATAS A LA MARINERA • ESCALOPIN DE CERDO A LA NARANJA • FRUTA FRESCA • PAN				KCal. 644 H.C. 105 Lip. 18 P. 21 • PURE DE VERDURAS • PAELLA DE POLLO • FRUTA FRESCA • PAN				KCal. 607 H.C. 71 Lip. 23 P. 33 • GARBANZOS CON BERZA • FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS • LECHUGA CENTRO DE MESA • YOGUR • PAN				KCal. 670 H.C. 51 Lip. 41 P. 26 • BORRAJA CON REFRITO • FILETE RUSO CON CHAMPINONES • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN			
30		Lunes																	
KCal. 655 H.C. 98 Lip. 20 P. 26 • TALLARINES CON TOMATE • FILETE MERLUZA EN SALSA VERDE • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN																			
02		monday		03		tuesday		04		wednesday		05		thursday		06		friday	
09		monday		10		tuesday		11		wednesday		12		thursday		13		friday	
KCal. 640 H.C. 61 Lip. 35 P. 23 • ZUCCHINI AND LEEK CREAM SOUP • MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE • PINEAPPLE IN ITS OWN JUICE • BREAD				KCal. 619 H.C. 75 Lip. 21 P. 35 • PARDINA LENTIL SOUP • HAKE FILLET ORIO STYLE WITH BAKER POTATOES • LETTUCE CENTERPIECE • YOGHURT / • BREAD				KCal. 740 H.C. 113 Lip. 18 P. 39 • CUBAN RICE • CHICKEN FILLET IN PLUM SAUCE • FRESH FRUIT • BREAD				KCal. 660 H.C. 62 Lip. 35 P. 29 • ORGANIC GREEN BEANS WITH POTATOES • VEAL STEAK IN HUNTER SAUCE • LETTUCE AND CARRON CENTERPIECE • FRESH FRUIT / • BREAD				KCal. 646 H.C. 70 Lip. 33 P. 41 • POCHA WHITE BEANS • BATTER-COATED DAB FILLET • LETTUCE • FRESH FRUIT • BREAD			
16		monday		17		tuesday		18		wednesday		19		thursday		20		friday	
KCal. 604 H.C. 74 Lip. 27 P. 19 • BORAGE CREAM SOUP • AUSOLAN SPANISH POTATO OMELETTE • LETTUCE AND CORN • CUSTARD / • BREAD				KCal. 623 H.C. 67 Lip. 23 P. 40 • QUINOA SOUP • RIVERSIDE STEW WITH POTATOES • LETTUCE CENTERPIECE • FRESH FRUIT / • BREAD				KCal. 671 H.C. 90 Lip. 20 P. 38 • RED BEANS WITH RICE • AJOARRIERO COD • FRESH FRUIT • BREAD				KCal. 690 H.C. 58 Lip. 36 P. 37 • SWISS CHARD WITH POTATOES • CHICKEN IN A MILD MUSTARD SAUCE • FRESH FRUIT • BREAD				KCal. 739 H.C. 96 Lip. 29 P. 29 • WHOLE GRAIN MACARONI WITH TOMATO SAUCE • BATTER-COATED HAKE FILLET • LETTUCE • FRESH FRUIT / • BREAD			
23		monday		24		tuesday		25		wednesday		26		thursday		27		friday	
KCal. 680 H.C. 84 Lip. 28 P. 27 • HOMEMADE LENTIL SOUP • HAKE WITH HAM AND CHEESE • LETTUCE • FRESH FRUIT / • BREAD				KCal. 709 H.C. 88 Lip. 27 P. 33 • POTATOES SAILOR STYLE • PORK STEAK IN ORANGE SAUCE • FRESH FRUIT • BREAD				KCal. 644 H.C. 105 Lip. 18 P. 21 • VEGETABLE PURÉE • CHICKEN PAELLA • FRESH FRUIT • BREAD				KCal. 607 H.C. 71 Lip. 23 P. 33 • CHICKPEAS WITH CABBAGE • OVEN-BAKED HAKE FILLET WITH VEGETABLES • LETTUCE CENTERPIECE • YOGHURT / • BREAD				KCal. 670 H.C. 51 Lip. 41 P. 26 • BORAGE WITH SAUTÉE • RUSSIAN STEAK WITH MUSHROOMS • LETTUCE CENTERPIECE • FRESH FRUIT / • BREAD			
30		monday																	
KCal. 655 H.C. 98 Lip. 20 P. 26 • NOODLES WITH TOMATO • HAKE FILLET IN GREEN SAUCE • LETTUCE CENTERPIECE • FRESH FRUIT / • BREAD																			



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.

menús 3º trimestre curso 2017-2018		MAYO MAY		3rd trimester menus 2017-2018 school year			
01 martes		02 miércoles		03 Jueves		04 viernes	
		KCal. 562 H.C. 50 Lip. 31 P. 23 • SOPA DE POLLO CON FIDEOS • ALBONDIGAS EN SALSA • LECHUGA Y MAIZ CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN		KCal. 631 H.C. 73 Lip. 31 P. 41 • ALUBIA BLANCA CON PIMIENTO Y ZANAHORIA • FILETE DE LIMANDA REBOZADA • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN		DÍA DE EXALTACIÓN DE LAS VERDURAS	
07 Lunes		08 martes		09 miércoles		10 Jueves	
KCal. 624 H.C. 83 Lip. 19 P. 36 • LENTEJAS CON ARROZ ECOLÓGICO INTEGRAL • BACALAO AL AJOARRIERO • FRUTA FRESCA • PAN		KCal. 678 H.C. 97 Lip. 20 P. 33 • CODITOS CON ATUN • FILETE BRASEADO • FRUTA FRESCA • PAN		KCal. 640 H.C. 63 Lip. 35 P. 21 • CREMA DE VERDURAS • TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AUSOLAN • GUARNICION LECHUGA • YOGUR / • PAN		KCal. 611 H.C. 73 Lip. 23 P. 32 • ALUBIA PINTA CON VERDURAS • FILETE DE MERLUZA REBOZADA • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN	
14 Lunes		15 martes		16 miércoles		17 Jueves	
KCal. 648 H.C. 70 Lip. 35 P. 15 • CREMA DE CALABACIN • SAN MARINO • GUARNICION LECHUGA • PIÑA EN SU JUGO • PAN		KCal. 675 H.C. 105 Lip. 18 P. 28 • ARROZ CON TOMATE • POLLO A LA HORTELANA • FRUTA FRESCA • PAN		KCal. 552 H.C. 53 Lip. 27 P. 28 • SOPA DE COCIDO • ESCALOPE DE CERDO • GUARNICION LECHUGA Y ACEITUNAS • FRUTA FRESCA • PAN		KCal. 660 H.C. 54 Lip. 37 P. 29 • BORRAJA CON REFrito • FILETE RUso CON CHAMPiÑONES • YOGUR • PAN	
21 Lunes		22 martes		23 miércoles		24 Jueves	
KCal. 621 H.C. 61 Lip. 31 P. 31 • CREMA DE PUERROS • HAMBURGUESA 100% TERNERA DE NAVARRA • GUARNICION LECHUGA Y MAIZ • YOGUR • PAN		KCal. 619 H.C. 79 Lip. 17 P. 36 • LENTEJAS PARDINAS • ALBONDIGAS DE ATUN CON TOMATE • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN		KCal. 604 H.C. 92 Lip. 20 P. 20 • ENSALADA VARIADA • PAELLA DE POLLO • FRUTA FRESCA • PAN		KCal. 599 H.C. 50 Lip. 32 P. 29 • SOPA DE PESCADO • LOMO FRESCO EN SALSA DE VERDURAS • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN	
28 Lunes		29 martes		30 miércoles		31 Jueves	
KCal. 545 H.C. 55 Lip. 27 P. 25 • JUDIA VERDE CASERA • LOMO ADOBADO CON PISTO • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN		COMIDA CAMPESTRE		KCal. 600 H.C. 75 Lip. 22 P. 30 • GARBANZOS VIUDOS • FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN		KCal. 636 H.C. 96 Lip. 13 P. 39 • MACARRONES CON TOMATE • FILETE DE POLLO A LA MANZANA • FRUTA FRESCA • PAN	
							
01 tuesday		02 wednesday		03 thursday		04 Friday	
		KCal. 562 H.C. 50 Lip. 31 P. 23 • CHICKEN SOUP WITH NOODLES • MEATBALLS IN SAUCE • LETTUCE AND CORN CENTERPIECE • FRESH FRUIT / • BREAD		KCal. 631 H.C. 73 Lip. 31 P. 41 • WHITE BEANS WITH PEPPER AND CARROT • BATTER-COATED DAB FILLET • LETTUCE • FRESH FRUIT / • BREAD		DAY OF THE EXALTATION OF THE VEGETABLES	
07 monday		08 tuesday		09 wednesday		10 Thursday	
KCal. 624 H.C. 83 Lip. 19 P. 36 • LENTILS WITH WHOLE ORGANIC RICE • AJOARRIERO COD • FRESH FRUIT • BREAD		KCal. 678 H.C. 97 Lip. 20 P. 33 • ELBOW PASTA WITH TUNA • BRAISED STEAK • FRESH FRUIT • BREAD		KCal. 640 H.C. 63 Lip. 35 P. 21 • VEGETABLE CREAM SOUP • AUSOLAN POTATO AND ZUCCHINI OMELETTE • LETTUCE • YOGHURT / • BREAD		KCal. 611 H.C. 73 Lip. 23 P. 32 • PINTA BEANS WITH VEGETABLES • BATTER-COATED HAKE FILLET • LETTUCE • FRESH FRUIT • BREAD	
14 monday		15 tuesday		16 wednesday		17 Thursday	
KCal. 648 H.C. 70 Lip. 35 P. 15 • ZUCCHINI CREAM SOUP • HAKE WITH HAM AND CHEESE • LETTUCE • PINEAPPLE IN ITS OWN JUICE • BREAD		KCal. 675 H.C. 105 Lip. 18 P. 28 • RICE WITH TOMATO SOUCE • GARDEN STYLE CHICKEN • FRESH FRUIT • BREAD		KCal. 552 H.C. 53 Lip. 27 P. 28 • STEW SOUP • PORK ESCALOPE • LETTUCE AND OLIVES • FRESH FRUIT • BREAD		KCal. 660 H.C. 54 Lip. 37 P. 29 • BORAGE WITH SAUTÉE • RUSSIAN STEAK WITH MUSHROOMS • YOGHURT • BREAD	
21 monday		22 tuesday		23 wednesday		24 Thursday	
KCal. 621 H.C. 61 Lip. 31 P. 31 • LEEK CREAM SOUP • HAMBURGUER 100% BEEF OF NAVARRE • LETTUCE AND CORN • YOGHURT / • BREAD		KCal. 619 H.C. 79 Lip. 17 P. 36 • PARDINA LENTIL SOUP • TUNA MEATBALLS WITH TOMATE SAUCE • LETTUCE CENTERPIECE • FRESH FRUIT / • BREAD		KCal. 604 H.C. 92 Lip. 20 P. 20 • MIXED SALAD • CHICKEN PAELLA • FRESH FRUIT • BREAD		KCal. 599 H.C. 50 Lip. 32 P. 29 • FISH SOUP • FRESH PORK LOIN IN VEGETABLE SAUCE • LETTUCE CENTERPIECE • FRESH FRUIT / • BREAD	
28 monday		29 tuesday		30 wednesday		31 Thursday	
KCal. 545 H.C. 55 Lip. 27 P. 25 • HOMEMADE GREEN BEANS • MARINATED PORK LOIN WITH RATATOUILLE • LETTUCE CENTERPIECE • FRESH FRUIT / • BREAD		COUNTRY MEAL		KCal. 600 H.C. 75 Lip. 22 P. 30 • CHICKPEAS BY THEMSELVES • OVEN-BAKED HAKE FILLET WITH VEGETABLES • LETTUCE CENTERPIECE • FRESH FRUIT / • BREAD		KCal. 636 H.C. 96 Lip. 13 P. 39 • MACARONI WITH TOMATO • CHICKEN FILLET IN APPLE SAUCE • FRESH FRUIT / • BREAD	

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.

menús 3º trimestre curso 2017-2018				JUNIO JUNE		3rd trimester menus 2017-2018 school year			
									
04 Lunes		05 martes		06 miércoles		07 Jueves		01 viernes	
KCal. 660 H.C. 73 Lip. 30 P. 27 PATATAS A LA RIOJANA FILETE DE MERLUZA REBOZADA GUARNICION LECHUGA FRUTA FRESCA PAN		KCal. 626 H.C. 76 Lip. 25 P. 30 • ENSALADA CON PATATA • LENTEJAS CON ARROZ ECOLOGICO INTEGRAL • YOGUR • PAN		KCal. 643 H.C. 86 Lip. 22 P. 30 • TALLARINES CON TOMATE • MUSLO DE POLLO ASADO • GUARNICION LECHUGA • FRUTA FRESCA • PAN		KCal. 650 H.C. 86 Lip. 20 P. 38 • ALUBIA BLANCA POCHA • BACALAO AL AJOARRIERO • FRUTA FRESCA • PAN		KCal. 724 H.C. 69 Lip. 42 P. 19 • PURE DE VERDURAS • HAMBURGUESA DE CALAMAR • GUARNICION MAHONESA • FRUTA FRESCA • PAN	
11 Lunes		12 martes		13 miércoles		14 Jueves		08 viernes	
KCal. 700 H.C. 56 Lip. 43 P. 26 JUDIA VERDE CON PATATAS HAMBURGUESAS CON TOMATE LECHUGA CENTRO DE MESA FRUTA FRESCA PAN		KCal. 606 H.C. 68 Lip. 26 P. 29 • GARBANZOS CON ZANAHORIA Y REFrito DE AJO • FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS • FRUTA FRESCA / • PAN		KCal. 590 H.C. 65 Lip. 23 P. 34 • CREMA DE BROCOLI • FILETE POLLO EN SALSA CIRUELAS • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN		COMIDA FIN DE CURSO		KCal. 699 H.C. 68 Lip. 35 P. 31 • GUISANTES CON PATATAS • FILETE DE TERNERA EN SALSA CAZADORA • LECHUGA CENTRO DE MESA • FRUTA FRESCA • PAN	
18 Lunes		19 martes		20 miércoles		21 Jueves		15 viernes	
KCal. 675 H.C. 56 Lip. 39 P. 28 CREMA DE VERDURAS ALBONDIGAS EN SALSA CHAMPIÑONES LECHUGA CENTRO DE MESA YOGUR PAN		KCal. 770 H.C. 94 Lip. 31 P. 34 • MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE • FILETE DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS • FRUTA FRESCA • PAN						KCal. 756 H.C. 106 Lip. 33 P. 36 • ARROZ A LA CUBANA • FILETE DE LIMANDA REBOZADA • GUARNICION LIMON • FRUTA FRESCA • PAN	
25 Lunes		26 martes		27 miércoles		28 Jueves		22 viernes	