

# ABRIL

# APRIL

menús 3er trimestre - curso 2014-2015

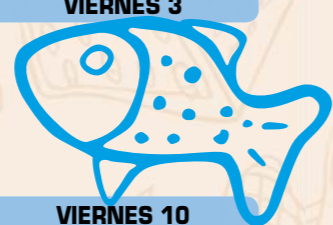


## MIÉRCOLES 1

- Espaguetis con queso
  - Muslo de pollo asado
  - Patatas chips
  - Helado
- Prot: 34 g - Gras: 33 g Hidr: 91 g - Kcal: 798

## JUEVES 2

## VIERNES 3



## LUNES 6

## MARTES 7

## MIÉRCOLES 8

## JUEVES 9

## VIERNES 10

## LUNES 13

## MARTES 14

## MIÉRCOLES 15

## JUEVES 16

## VIERNES 17

## LUNES 20

## MARTES 21

## MIÉRCOLES 22

## JUEVES 23

## VIERNES 24

## LUNES 27

## MARTES 28

## MIÉRCOLES 29

## JUEVES 30



## WEDNESDAY 1st

- Spaghetti with Cheese
  - Roast Chicken Leg
  - Chips
  - Potatoes
  - Ice Cream
- Prot: 34 g - Fat: 33 g Carb: 91 g - Kcal: 798

## THURSDAY 2nd

## FRIDAY 3th

## MONDAY 6th

## TUESDAY 7th

## WEDNESDAY 8th

## THURSDAY 9th

## FRIDAY 10th

## MONDAY 13rd

## TUESDAY 14th

## WEDNESDAY 15th

## THURSDAY 16th

## FRIDAY 17th

## MONDAY 20th

## TUESDAY 21st

## WEDNESDAY 22nd

## THURSDAY 23rd

## FRIDAY 24th

## MONDAY 27th

## TUESDAY 28th

## WEDNESDAY 29th

## THURSDAY 30th



# MAYO

# MAY

menús 3er trimestre - curso 2014-2015



## LUNES 4

- Acelga con patatas
  - Albóndigas con tomate
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 23 g - Gras: 32 g Hidr: 61 g - Kcal: 616

## MARTES 5

- Arroz tres delicias
  - Muslo de pollo asado
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 28 g - Gras: 30 g Hidr: 104 g - Kcal: 775

## MIÉRCOLES 6

- Patatas a la riojana
  - Filete de merluza al horno
  - Verduritas
  - Piña en su jugo
- Prot: 23 g - Gras: 19 g Hidr: 67 g - Kcal: 521

DÍA DE LA EXALTACIÓN DE LAS VERDURAS

## VIERNES 8

- Garbanzos viudos
  - Hamburguesa de calamar
  - Mahonesa
  - Fruta
- Prot: 27 g - Gras: 39 g Hidr: 89 g - Kcal: 797

## LUNES 11

- Lentejas estofadas
  - Tortilla de patata
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 29 g - Gras: 24 g Hidr: 77 g - Kcal: 625

## MARTES 12

- Coditos con tomate
  - Filete de limanda rebozado
  - Lechuga y zanahoria
  - Fruta
- Prot: 35 g - Gras: 40 g Hidr: 93 g - Kcal: 792

## MIÉRCOLES 13

- Ensalada variada
  - Guisado de pavo
  - Yogur
- Prot: 36 g - Gras: 26 g Hidr: 55 g - Kcal: 591

## JUEVES 14

- Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo
  - Salchichas al horno con tomate
  - Fruta
- Prot: 31 g - Gras: 35 g Hidr: 92 g - Kcal: 792

## VIERNES 15

- Crema de verduras
  - Escalope con pimientos rojos
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 29 g - Gras: 31 g Hidr: 66 g - Kcal: 651

## LUNES 18

- Arroz con tomate
  - San Marino
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 19 g - Gras: 42 g Hidr: 128 g - Kcal: 950

## MARTES 19

- Crema de brócoli
  - Hamburguesa en salsa
  - Fruta
- Prot: 24 g - Gras: 18 g Hidr: 60 g - Kcal: 483

## MIÉRCOLES 20

- Alubia blanca con pimiento y zanahoria
  - Bacalao con tomate casero
  - Lechuga y maíz
  - Fruta
- Prot: 47 g - Gras: 18 g Hidr: 79 g - Kcal: 653

## JUEVES 21

- Espaguetis con tomate
  - Filete de ternera en salsa de verduras
  - Actimel
- Prot: 35 g - Gras: 35 g Hidr: 95 g - Kcal: 841

## VIERNES 22

- Sopa de cocido
  - Filete de pollo en salsa de ciruelas
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 32 g - Gras: 21 g Hidr: 53 g - Kcal: 524

## LUNES 25

- Lentejas con arroz
  - Filete de merluza estilo Orio
  - Patata panadera
  - Fruta
- Prot: 28 g - Gras: 13 g Hidr: 72 g - Kcal: 509

## MARTES 26

- Crema de calabacín
  - Escalopin de cerdo a la naranja
  - Fruta
- Prot: 26 g - Gras: 25 g Hidr: 63 g - Kcal: 578

## MIÉRCOLES 27

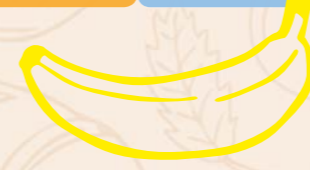
- Alubia pinta con verduras
  - Filete de limanda rebozado
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 42 g - Gras: 31 g Hidr: 79 g - Kcal: 660

## JUEVES 28

- Borraja con refrito
  - Filete braseado
  - Lechuga y maíz
  - Fruta
- Prot: 26 g - Gras: 26 g Hidr: 43 g - Kcal: 504

## VIERNES 29

- Macarrones con jamón
  - Pollo al ajillo
  - Lechuga
  - Natillas de chocolate
- Prot: 36 g - Gras: 30 g Hidr: 98 g - Kcal: 607



## MONDAY 4th

- Swiss Chard with Potatoes
  - Meatballs with Tomato Sauce
  - Lettuce
  - Fruit
- Prot: 23 g - Fat: 32 g Carb: 61 g - Kcal: 616

## TUESDAY 5th

- Yang Zhou Rice
  - Roast Chicken Leg
  - Lettuce
  - Fruit
- Prot: 28 g - Fat: 30 g Carb: 104 g - Kcal: 775

## WEDNESDAY 6th

- Potatoes Riojana Style
  - Oven-Bake Hake Fillet
  - Vegetables
  - Pineapple in its own Juice
- Prot: 23 g - Fat: 19 g Carb: 67 g - Kcal: 521

## THURSDAY 7th

DAY OF EXALTATION OF VEGETABLES

## FRIDAY 8th

- Simple Chickpeas
  - Squid Hamburger
  - Mayonnaise
  - Fruit
- Prot: 27 g - Fat: 39 g Carb: 89 g - Kcal: 797

## MONDAY 11st

- Stewed Lentils
  - Spanish Omelette
  - Lettuce
  - Fruit
- Prot: 29 g - Fat: 24 g Carb: 77 g - Kcal: 625

## TUESDAY 12nd

- Elbow Pasta with Tomato Sauce
  - Batter-Coated Dab Fillet
  - Lettuce and Carrot
  - Fruit
- Prot: 35 g - Fat: 40 g Carb: 93 g - Kcal: 792

## WEDNESDAY 13rd

- Varied Salad
  - Turkey Steak
  - Yoghurt
- Prot: 36 g - Fat: 26 g Carb: 55 g - Kcal: 591

## THURSDAY 14th

- Chickpeas with carrot and garlic sauté
  - Oven-Baked Sausages with Tomato Sauce
  - Fruit
- Prot: 31 g - Fat: 35 g Carb: 92 g - Kcal: 792

## FRIDAY 15th

- Vegetable Cream Soup
  - Escalope with Red Peppers
  - Lettuce
  - Fruit
- Prot: 29 g - Fat: 31 g Carb: 66 g - Kcal: 651

## MONDAY 18th

- Rice with Tomato Sauce
  - San Marino
  - Lettuce
  - Fruit
- Prot: 19 g - Fat: 42 g Carb: 128 g - Kcal: 950

## TUESDAY 19th

- Broccoli Cream Soup
  - Hamburger in sauce
  - Fruit
- Prot: 24 g - Fat: 18 g Carb: 60 g - Kcal: 483

## WEDNESDAY 20th

- White beans with Pepper and Carrot
  - Cod with Homemade Tomato Sauce
  - Lettuce and carrot
  - Fruit
- Prot: 47 g - Fat: 18 g Carb: 79 g - Kcal: 653

## THURSDAY 21st

- Spaghetti with Tomato Sauce
  - Veal Steak in Vegetable Sauce
  - Actimel
- Prot: 35 g - Fat: 35 g Carb: 95 g - Kcal: 841

## FRIDAY 22nd

- Stew Soup
  - Chicken Fillet in Plum Sauce
  - Lettuce
  - Fruit
- Prot: 32 g - Fat: 21 g Carb: 53 g - Kcal: 524

## MONDAY 25th

- Lentils with Rice
  - Hake Fillet Orio Style
  - Baker Potatoes
  - Lettuce
  - Fruit
- Prot: 28 g - Fat: 13 g Carb: 72 g - Kcal: 509

## TUESDAY 26th

- Zucchini Cream Soup
  - Pork Loin with Orange Sauce
  - Fruit
- Prot: 26 g - Fat: 25 g Carb: 63 g - Kcal: 578

## WEDNESDAY 27th

- Red Beans with Vegetables
  - Batter-Coated Dab Fillet
  - Lettuce
  - Fruit
- Prot: 42 g - Fat: 31 g Carb: 79 g - Kcal: 660

## THURSDAY 28th

- Borage with Sauté
  - Roasted Fillet
  - Lettuce and Carrot
  - Fruit
- Prot: 26 g - Fat: 26 g Carb: 43 g - Kcal: 504

## FRIDAY 29th

- Macaroni with Ham
  - Garlic Fried Chicken
  - Lettuce
  - Chocolate Custard
- Prot: 36 g - Fat: 30 g Carb: 98 g - Kcal: 607

# JUNIO

# JUNE

menús 3er trimestre - curso 2014-2015

## LUNES 1

- Crema de legumbre
  - Albóndigas en fritada
  - Fruta
- Prot: 24 g - Gras: 19 g Hidr: 60 g - Kcal: 497

## MARTES 2

- Arroz con judía verde, pimiento y champiñón
  - San Marino
  - Lechuga y zanahoria
  - Fruta
- Prot: 20 g - Gras: 42 g Hidr: 130 g - Kcal: 960

## MIÉRCOLES 3

- Crema de espinacas
  - Queso rallado
  - Filete de pollo en salsa
  - Yogur
- Prot: 40 g - Gras: 27 g Hidr: 70 g - Kcal: 671

## JUEVES 4

- Garbanzos con calabacín
  - Bacalao al ajonjolí
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 38 g - Gras: 27 g Hidr: 76 g - Kcal: 679

## VIERNES 5

- Judía verde con jamón serrano y huevo duro
  - Lomo en salsa de verduras
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 30 g - Gras: 48 g Hidr: 67 g - Kcal: 815

## LUNES 8

- Espaguetis con tomate
  - Filete de merluza al horno
  - Verduritas
  - Fruta
- Prot: 25 g - Gras: 20 g Hidr: 84 g - Kcal: 615

## MARTES 9

- Puré de puerro, patata y zanahoria
  - Muslo de pollo asado
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 24 g - Gras: 17 g Hidr: 57 g - Kcal: 467

## MIÉRCOLES 10

- Arroz tres delicias
  - Lomo con tomate
  - Yogur
- Prot: 34 g - Gras: 34 g Hidr: 120 g - Kcal: 903

## JUEVES 11

- Lentejas a la hortelana
  - Albóndigas de pescado en salsa verde
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 31 g - Gras: 25 g Hidr: 72 g - Kcal: 633

## VIERNES 12

- Sopa de pollo con fideos
  - Escalope
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 27 g - Gras: 25 g Hidr: 56 g - Kcal: 549

## LUNES 15

- Crema de calabaza
  - Jamón asado en salsa de verduras
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 25 g - Gras: 28 g Hidr: 49 g - Kcal: 534

## MARTES 16

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

## MIÉRCOLES 17

- Alubia blanca estilo pocha
  - Filete de merluza en salsa verde
  - Lechuga y maíz
  - Fruta
- Prot: 31 g - Gras: 16 g Hidr: 62 g - Kcal: 576

## JUEVES 18

- Acelga con patata
  - Pollo a la hortelana
  - Fruta
- Prot: 26 g - Gras: 19 g Hidr: 50 g - Kcal: 462

## VIERNES 19

- Arroz con tomate
  - Croquetas de bacalao
  - Lechuga
  - Fruta
- Prot: 19 g - Gras: 48 g Hidr: 139 g - Kcal: 1029

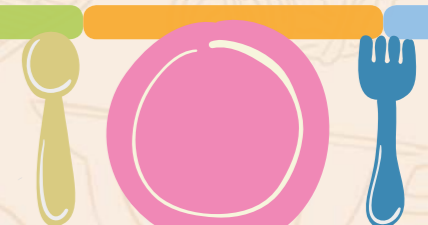
## LUNES 22

## MARTES 23

## MIÉRCOLES 24

## JUEVES 25

## VIERNES 26



## LUNES 29

## MARTES 30

## MONDAY 1st

- Legume Cream Soup
  - Fry Meatballs
  - Fruit
- Prot: 24 g - Fat: 19 g Carb: 60 g - Kcal: 497