

ENERO

JANUARY

menús 2º trimestre - curso 2015-2016



VIERNES 1

LUNES 4

- Puré de verduras
 - Lomo adobado con pisto
 - Fruta
- Prot. 18 g - Gras. 16 g - Hidr. 48 g - Kcal. 396

MARTES 5

- Judía verde casera
 - Filete de limanda rebozada *Limón*
 - Fruta
- Prot. 25 g - Gras. 26 g - Hidr. 67 g - Kcal. 525

FEBRERO

FEBRUARY

menús 2º trimestre - curso 2015-2016

LUNES 8

- Sopa de pollo con fideos
 - San Marino *Patatas chips*
 - Yogur
- Prot. 18 g - Gras. 29 g - Hidr. 68 g - Kcal. 591

MARTES 9

- Borraja con refrito
 - Hamburguesa en salsa
 - Fruta
- Prot. 13 g - Gras. 16 g - Hidr. 34 g - Kcal. 329

MIERCOLES 10

- Alubia blanca pochá
 - Filete de limanda rebozada *Lechuga*
 - Fruta
- Prot. 28 g - Gras. 29 g - Hidr. 52 g - Kcal. 514

JUEVES 11

- Crema de calabacín
 - Pollo campero *Lechuga y maíz*
 - Yogur
- Prot. 22 g - Gras. 24 g - Hidr. 44 g - Kcal. 472

VIERNES 12

- Lentejas con puerro y zanahoría
 - Tortilla de patata *Lechuga*
 - Fruta
- Prot. 19 g - Gras. 26 g - Hidr. 50 g - Kcal. 500

LUNES 15

- Sopa de pollo con fideos
 - San Marino *Patatas chips*
 - Yogur
- Prot. 18 g - Gras. 29 g - Hidr. 68 g - Kcal. 591

MARTES 16

- Borraja con refrito
 - Hamburguesa en salsa
 - Fruta
- Prot. 13 g - Gras. 16 g - Hidr. 34 g - Kcal. 329

MIERCOLES 17

- Arroz con tomate
 - Pollo al ajillo *Lechuga*
 - Fruta
- Prot. 19 g - Gras. 18 g - Hidr. 67 g - Kcal. 487

JUEVES 18

- Alubia pinta con verduras
 - Filete braseado
 - Yogur
- Prot. 28 g - Gras. 15 g - Hidr. 61 g - Kcal. 479

VIERNES 19

- Patatas guisadas con verduras
 - Filete de limanda rebozada
 - Fruta
- Prot. 16 g - Gras. 8 g - Hidr. 56 g - Kcal. 370

LUNES 22

- Acelga con refrito
 - Salchichas al horno con tomate *Lechuga*
 - Yogur
- Prot. 18 g - Gras. 22 g - Hidr. 54 g - Kcal. 470

MARTES 23

- Lentejas a la hortelana
 - Tortilla de patata y calabacín *Lechuga y zanahoria*
 - Fruta
- Prot. 20 g - Gras. 23 g - Hidr. 51 g - Kcal. 478

MIERCOLES 24

- Crema de zanahoria
 - Filete de ternera en salsa
 - Actimel
- Prot. 27 g - Gras. 19 g - Hidr. 101 g - Kcal. 659

JUEVES 25

- Arroz con tomate
 - Filete de pollo con zanahoria y jamón serrano
 - Fruta
- Prot. 26 g - Gras. 21 g - Hidr. 52 g - Kcal. 488

VIERNES 26

- Garbanzos viudos
 - Filete de platija rebozada *Limón*
 - Fruta
- Prot. 12 g - Gras. 20 g - Hidr. 72 g - Kcal. 515

LUNES 29

- Sopa de pollo con fideos
 - Lomo con tomate casero
 - Bizcocho de mermelada
- Prot. 14 g - Gras. 22 g - Hidr. 42 g - Kcal. 421



MONDAY 1st

- Vegetable Purée
 - Marinated Pork Loin with Ratatouille
 - Fruit
- Prot. 18 g - Fat. 16 g - Carb. 48 g - Kcal. 396

TUESDAY 2nd

- Homemade Green Beans
 - Batter-Coated Dab Fillet *Lemon*
 - Fruit
- Prot. 25 g - Fat. 26 g - Carb. 67 g - Kcal. 525

WEDNESDAY 3rd

- Elbow Pasta with Tomato Sauce
 - Meatballs in Vegetable Sauce
 - Yoghurt
- Prot. 20 g - Fat. 19 g - Carb. 47 g - Kcal. 424

THURSDAY 4th

- Chickpeas with Carrot and Garlic Sauté
 - Cod with Homemade Tomato Sauce
 - Fruit
- Prot. 24 g - Fat. 30 g - Carb. 52 g - Kcal. 561

FRIDAY 5th

- Rice with Tomato Sauce
 - Roast Chicken Leg *Lettuce*
 - Pineapple in its own juice
- Prot. 18 g - Fat. 18 g - Carb. 73 g - Kcal. 513

MONDAY 8th

- Vegetable Purée
 - Marinated Pork Loin with Ratatouille
 - Fruit
- Prot. 18 g - Fat. 16 g - Carb. 48 g - Kcal. 396

TUESDAY 9th

- Homemade Green Beans
 - Batter-Coated Dab Fillet *Lemon*
 - Fruit
- Prot. 25 g - Fat. 26 g - Carb. 67 g - Kcal. 525

WEDNESDAY 10th

- Pocha White Beans
 - Batter-Coated Dab Fillet *Lettuce*
 - Fruit
- Prot. 28 g - Fat. 29 g - Carb. 52 g - Kcal. 514

THURSDAY 11st

- Zucchini Cream Soup
 - Country Chicken *Lettuce and Corn*
 - Yoghurt
- Prot. 22 g - Fat. 24 g - Carb. 44 g - Kcal. 472

FRIDAY 12nd

- Lentils with Leek and Carrot
 - Spanish Omelette *Lettuce*
 - Fruit
- Prot. 19 g - Fat. 26 g - Carb. 50 g - Kcal. 500

MONDAY 15th

- Chicken Soup with Noodles
 - San Marino *Potatoes Chips Potatoes*
 - Yoghurt
- Prot. 18 g - Fat. 29 g - Carb. 68 g - Kcal. 591

TUESDAY 16th

- Borage with Sauté
 - Hamburger in Sauce
 - Fruit
- Prot. 13 g - Fat. 16 g - Carb. 34 g - Kcal. 329

WEDNESDAY 17th

- Rice with Tomato Sauce
 - Garlic Fried Chicken *Lettuce*
 - Fruit
- Prot. 19 g - Fat. 18 g - Carb. 67 g - Kcal. 487

THURSDAY 18th

- Red Beans with Vegetables
 - Braised Fillet
 - Yoghurt
- Prot. 28 g - Fat. 15 g - Carb. 61 g - Kcal. 479

FRIDAY 19th

- Stewed Potatoes with Vegetables
 - Batter-Coated Dab Fillet
 - Fruit
- Prot. 16 g - Fat. 8 g - Carb. 56 g - Kcal. 370

MONDAY 22nd

- Swiss Chard with Sauté
 - Oven-Baked Sausages
 - Yoghurt
- Prot. 18 g - Fat. 22 g - Carb. 54 g - Kcal. 470

TUESDAY 23rd

- Lentils Gardener Style
 - Potatoe and Zucchini Omelette *Lettuce and Carrot*
 - Fruit
- Prot. 20 g - Fat. 23 g - Carb. 51 g - Kcal. 478

WEDNESDAY 24th

- Carrot Cream Soup
 - Veal Steak in Sauce
 - Actimel
- Prot. 27 g - Fat. 19 g - Carb. 101 g - Kcal. 659

THURSDAY 25th

- Rice with Tomato Sauce
 - Chicken Fillet with Carrot and Serrano Ham
 - Fruit
- Prot. 26 g - Fat. 21 g - Carb. 52 g - Kcal. 488

FRIDAY 26th

- Simple Chickpeas
 - Batter-Coated Plaice Fillet *Lemon*
 - Fruit
- Prot. 12 g - Fat. 20 g - Carb. 72 g - Kcal. 515

MONDAY 29th

- Chicken Soup with Noodles
 - Pork Loin with Homemade Tomato Sauce
 - Jam Sponge Cake
- Prot. 14 g - Fat. 22 g - Carb. 42 g - Kcal. 421

ENERO

JANUARY

menús 2º trimestre - curso 2015-2016



VIERNES 1

LUNES 4

- Puré de verduras
 - Lomo adobado con pisto
 - Fruta
- Prot. 18 g - Gras. 16 g - Hidr. 48 g - Kcal. 396

MARTES 5

- Judía verde casera
 - Filete de limanda rebozada *Limón*
 - Fruta
- Prot. 25 g - Gras. 26 g - Hidr. 67 g - Kcal. 525

FEBRERO

FEBRUARY

menús 2º trimestre - curso 2015-2016

LUNES 8

- Sopa de pollo con fideos
 - San Marino *Patatas chips*
 - Yogur
- Prot. 18 g - Gras. 29 g - Hidr. 68 g - Kcal. 591

MARTES 9

- Borraja con refrito
 - Hamburguesa en salsa
 - Fruta
- Prot. 13 g - Gras. 16 g - Hidr. 34 g - Kcal. 329

MIERCOLES 10

- Alubia blanca pochá
 - Filete de limanda rebozada *Lechuga*
 - Fruta
- Prot. 28 g - Gras. 29 g - Hidr. 52 g - Kcal. 514

JUEVES 11

- Crema de calabacín
 - Pollo campero *Lechuga y maíz*
 - Yogur
- Prot. 22 g - Gras. 24 g - Hidr. 44 g - Kcal. 472

VIERNES 12

- Lentejas con puerro y zanahoría
 - Tortilla de patata *Lechuga*
 - Fruta
- Prot. 19 g - Gras. 26 g - Hidr. 50 g - Kcal. 500

LUNES 15

- Sopa de pollo con fideos
 - San Marino *Patatas chips*
 - Yogur
- Prot. 18 g - Gras. 29 g - Hidr. 68 g - Kcal. 591

MARTES 16

- Borraja con refrito
 - Hamburguesa en salsa
 - Fruta
- Prot. 13 g - Gras. 16 g - Hidr. 34 g - Kcal. 329

MIERCOLES 17

- Arroz con tomate
 - Pollo al ajillo *Lechuga*
 - Fruta
- Prot. 19 g - Gras. 18 g - Hidr. 67 g - Kcal. 487

JUEVES 18

- Alubia pinta con verduras
 - Filete braseado
 - Yogur
- Prot. 28 g - Gras. 15 g - Hidr. 61 g - Kcal. 479

VIERNES 19

- Patatas guisadas con verduras
 - Filete de limanda rebozada
 - Fruta
- Prot. 16 g - Gras. 8 g - Hidr. 56 g - Kcal. 370

LUNES 22

- Acelga con refrito
 - Salchichas al horno con tomate *Lechuga*
 - Yogur
- Prot. 18 g - Gras. 22 g - Hidr. 54 g - Kcal. 470

MARTES 23

- Lentejas a la hortelana
 - Tortilla de patata y calabacín *Lechuga y zanahoria*
 - Fruta
- Prot. 20 g - Gras. 23 g - Hidr. 51 g - Kcal. 478

MIERCOLES 24

- Crema de zanahoria
 - Filete de ternera en salsa
 - Actimel
- Prot. 27 g - Gras. 19 g - Hidr. 101 g - Kcal. 659

JUEVES 25

- Arroz con tomate
 - Filete de pollo con zanahoria y jamón serrano
 - Fruta
- Prot. 26 g - Gras. 21 g - Hidr. 52 g - Kcal. 488

VIERNES 26

- Garbanzos viudos
 - Filete de platija rebozada *Limón*
 - Fruta
- Prot. 12 g - Gras. 20 g - Hidr. 72 g - Kcal. 515

LUNES 29

- Sopa de pollo con fideos
 - Lomo con tomate casero
 - Bizcocho de mermelada
- Prot. 14 g - Gras. 22 g - Hidr. 42 g - Kcal. 421



ENERO

JANUARY

menús 2º trimestre - curso 2015-2016



VIERNES 1

LUNES 4

- Puré de verduras
 - Lomo adobado con pisto
 - Fruta
- Prot. 18 g - Gras. 16 g - Hidr. 48 g - Kcal. 396

MARTES 5

- Judía verde casera
 - Filete de limanda rebozada *Limón*
 - Fruta
- Prot. 25 g - Gras. 26 g - Hidr. 67 g - Kcal. 525

FEBRERO

FEBRUARY

menús 2º trimestre - curso 2015-2016

LUNES 8

- Sopa de pollo con fideos
 - San Marino *Patatas chips*
 - Yogur
- Prot. 18 g - Gras. 29 g - Hidr. 68 g - Kcal. 591

MARTES 9

- Borraja con refrito
 - Hamburguesa en salsa
 - Fruta
- Prot. 13 g - Gras. 16 g - Hidr. 34 g - Kcal. 329

MIERCOLES 10

- Alubia blanca pochá
 - Filete de limanda rebozada *Lechuga*
 - Fruta
- Prot. 28 g - Gras. 29 g - Hidr. 52 g - Kcal. 514

JUEVES 11

- Crema de calabacín
 - Pollo campero *Lechuga y maíz*
 - Yogur
- Prot. 22 g - Gras. 24 g - Hidr. 44 g - Kcal. 472

VIERNES 12

- Lentejas con puerro y zanahoría
 - Tortilla de patata *Lechuga*
 - Fruta
- Prot. 19 g - Gras. 26 g - Hidr. 50 g - Kcal. 500

LUNES 15

- Sopa de pollo con fideos
 - San Marino *Patatas chips*
 - Yogur
- Prot. 18 g - Gras. 29 g - Hidr. 68 g - Kcal. 591

MARTES 16

- Borraja con refrito
 - Hamburguesa en salsa
 - Fruta
- Prot. 13 g - Gras. 16 g - Hidr. 34 g - Kcal. 329

MIERCOLES 17

- Arroz con tomate
 - Pollo al ajillo *Lechuga*
 - Fruta
- Prot. 19 g - Gras. 18 g - Hidr. 67 g - Kcal. 487

JUEVES 18

- Alubia pinta con verduras
 - Filete braseado
 - Yogur
- Prot. 28 g - Gras. 15 g - Hidr. 61 g - Kcal. 479

VIERNES 19