ausolan jangarria

ENERO JANUARY

menús 2º trimestre - curso 2015-2016

				VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
				• Crema de verduras • Filete de pollo en salsa de ciruelas • Natillas de chocolate Prot: 39 g - Gras: 23 g - Hidr: 69 g - Kcal: 617
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
• Judía verde con patatas • Bacalao en salsa verde • Yogur Prot: 40 g - Gras: 15 g - Hidr: 52 g - Kcal: 490	• Coditos con tomate • Muslo de pollo asado *Champiñones* • Fruta Prot: 31 g - Gras: 22 g - Hidr: 95 g - Kcal: 683	• Sopa de pollo con fideos • Filete de ternera en salsa de verduras • Fruta Prot: 31 g - Gras: 29 g - Hidr: 53 g - Kcal: 581	• Crema de zanahoria • Lomo empanado *Lechuga y aceitunas* • Macedonia Prot: 28 g - Gras: 28 g - Hidr: 46 g - Kcal: 540	• Alubia blanca estilo pocha • Merluza estilo Orio con patata panadera *Lechuga* • Fruta Prot: 32 g - Gras: 20 g - Hidr: 81 g - Kcal: 617
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
• Lentejas Pardinas • Tortilla de patata *Lechuga* • Fruta Prot: 28 g - Gras: 27 g - Hidr: 72 g - Kcal: 630	• Acelga con refrito • Filete ruso con champiñones • Yogur Prot: 29 g - Gras: 31 g - Hidr: 61 g - Kcal: 632	• Arroz a la cubana • Pollo a la hortelana • Fruta Prot: 30 g - Gras: 22 g - Hidr: 99 g - Kcal: 692	• Garbanzos con crema de verduras • Filete de limanda rebozado *Lechuga y maíz* • Fruta Prot: 41 g - Gras: 35 g - Hidr: 77 g - Kcal: 687	• Crema de brócoli • Escalopín de cerdo a la naranja *Lechuga* • Fruta Prot: 27 g - Gras: 27 g - Hidr: 65 g - Kcal: 603
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
• Borraja con refrito • Lomo con tomate casero • Fruta Prot: 27 g - Gras: 25 g - Hidr: 45 g - Kcal: 502	• Alubia pinta • San Marino *Lechuga* • Fruta Prot: 28 g - Gras: 32 g - Hidr: 91 g - Kcal: 749	• Crema de calabaza • Guisado de ternera • Fruta Prot: 37 g - Gras: 20 g - Hidr: 69 g - Kcal: 587	• Arroz con tomate • Filete de merluza al horno *Verduritas* • Fruta Prot: 23 g - Gras: 24 g - Hidr: 98 g - Kcal: 680	• Sopa de cocido • Filete de pollo en salsa • Yogur Prot: 42 g - Gras: 21 g - Hidr: 63 g - Kcal: 589

				FRIDAY 1st
MONDAY 4th	TUESDAY 5th	WEDNESDAY 6th	THURSDAY 7th	FRIDAY 8th
				• Vegetable Cream Soup • Chicken Fillet in Plum Sauce • Chocolate Custard Prot: 39 g - Fat: 23 g - Carb: 69 g - Kcal: 617
MONDAY 11st	TUESDAY 12nd	WEDNESDAY 13rd	THURSDAY 14th	FRIDAY 15th
• Green Beans with Potatoes • Cod in Green Sauce • Yoghurt Prot: 40 g - Fat: 15 g - Carb: 52 g - Kcal: 490	• Elbow Pasta with Tomato • Roast Chicken Leg *Mushrooms* • Fruit Prot: 31 g - Fat: 22 g - Carb: 95 g - Kcal: 683	• Chicken Soup with Noodles • Veal Steak in Vegetable Sauce • Fruit Prot: 31 g - Fat: 29 g - Carb: 53 g - Kcal: 581	• Carrot Cream Soup • Breaded Pork Loin *Lettuce and Olives* • Fruit Salad Prot: 28 g - Fat: 28 g - Carb: 46 g - Kcal: 540	• White Beans Pocha Style • Hake Orio Style with Baker *Lettuce* • Fruit Prot: 32 g - Fat: 20 g - Carb: 81 g - Kcal: 617
MONDAY 18th	TUESDAY 19th	WEDNESDAY 20th	THURSDAY 21st	FRIDAY 22nd
• Pardina Lentil Soup • Spanish Omelette *Lettuce* • Fruit Prot: 28 g - Fat: 27 g - Carb: 72 g - Kcal: 630	• Swis Chard with Sautée • Thin Hamburger with Mushrooms • Yoghurt Prot: 29 g - Fat: 31 g - Carb: 61 g - Kcal: 632	• Cuban Rice • Chicken with Vegetables • Fruit Prot: 30 g - Fat: 22 g - Carb: 99 g - Kcal: 692	• Chickpetas with Vegetable Cream Soup • Batter-Coated Dab Fillet *Lettuce and Corn* • Fruit Prot: 41 g - Fat: 35 g - Carb: 77 g - Kcal: 687	• Broccoli Cream Soup • Pork Fillet in Orange Sauce *Lettuce* • Fruit Prot: 27 g - Fat: 27 g - Carb: 65 g - Kcal: 603
MONDAY 25th	TUESDAY 26th	WEDNESDAY 27th	THURSDAY 28th	FRIDAY 29th
• Borage with Sautée • Pork Loin with Homemade Tomato Sauce • Fruit Prot: 27 g - Fat: 25 g - Carb: 45 g - Kcal: 502	• Red Beans • San Marino *Lettuce* • Fruit Prot: 28 g - Fat: 32 g - Carb: 91 g - Kcal: 749	• Pumpkin Cream Soup • Veal Stew • Fruit Prot: 37 g - Fat: 20 g - Carb: 69 g - Kcal: 587	• Rice with Tomato Sauce • Oven-Baked Hake Fillet *Vegetables* • Fruit Prot: 23 g - Fat: 24 g - Carb: 98 g - Kcal: 680	• Stew Soup • Chicken Fillet in Sauce • Yoghurt Prot: 42 g - Fat: 21 g - Carb: 63 g - Kcal: 589

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.

FEBRERO FEBRUARY

menús 2º trimestre - curso 2015-2016

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
• Puré de verduras • Lomo adobado con pisto • Fruta Prot: 26 g - Gras: 14 g - Hidr: 54 g - Kcal: 429	• Judía verde casera • Filete de limanda rebozada *Limón* • Fruta Prot: 31 g - Gras: 24 g - Hidr: 46 g - Kcal: 434	• Coditos con tomate • Albóndigas en salsa de verduras *Lechuga* • Yogur Prot: 34 g - Gras: 32 g - Hidr: 109 g - Kcal: 840	• Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo • Bacalao al ajoarriero • Fruta Prot: 37 g - Gras: 31 g - Hidr: 77 g - Kcal: 717	• Arroz con tomate • Muslo de pollo asado *Lechuga* • Piña en su jugo Prot: 28 g - Gras: 29 g - Hidr: 104 g - Kcal: 764
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
		• Alubia blanca pocha • Filete de limanda rebozada *Lechuga* • Fruta Prot: 42 g - Gras: 33 g - Hidr: 79 g - Kcal: 675	• Crema de calabacín • Pollo campero *Lechuga y maíz* • Fruta Prot: 32 g - Gras: 27 g - Hidr: 60 g - Kcal: 595	• Lentejas con puerro y zanahoria • Tortilla de patata *Lechuga* • Fruta Prot: 27 g - Gras: 27 g - Hidr: 72 g - Kcal: 625
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
• Sopa de pollo con fideos • San Marino *Patatas chips* • Yogur Prot: 24 g - Gras: 30 g - Hidr: 78 g - Kcal: 661	• Borraja con refrito • Hamburguesa en salsa *Lechuga* • Fruta Prot: 25 g - Gras: 33 g - Hidr: 53 g - Kcal: 605	• Arroz tres delicias • Pollo al ajillo *Lechuga* • Fruta Prot: 29 g - Gras: 29 g - Hidr: 97 g - Kcal: 745	• Alubia pinta • Escalope *Pimientos rojos* • Fruta Prot: 41 g - Gras: 27 g - Hidr: 79 g - Kcal: 705	• Patatas guisadas con verduras • Bonito con tomate • Fruta Prot: 35 g - Gras: 15 g - Hidr: 83 g - Kcal: 615
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
• Acelga con refrito de panceta • Salchichas al horno con tomate *Lechuga* • Fruta Prot: 22 g - Gras: 54 g - Hidr: 59 g - Kcal: 798	• Lentejas a la hortelana • Tortilla de patata y calabacín *Lechuga y zanahoria* • Fruta Prot: 29 g - Gras: 25 g - Hidr: 75 g - Kcal: 627	• Crema de zanahoria • Fideuá *Lechuga* • Actimel Prot: 26 g - Gras: 704 g - Hidr: 98 g - Kcal: 715	• Arroz con tomate • Filete de pollo con zanahoria y jamón serrano • Fruta Prot: 38 g - Gras: 32 g - Hidr: 117 g - Kcal: 879	• Garbanzos viudos • Filete de platija rebozada *Limón* • Fruta Prot: 37 g - Gras: 23 g - Hidr: 68 g - Kcal: 612
LUNES 29				
• Sopa de pollo con fideos • Lomo con tomate casero *Lechuga* • Bizcocho de mermelada Prot: 31 g - Gras: 34 g - Hidr: 58 g - Kcal: 654				

MONDAY 1st	TUESDAY 2nd	WEDNESDAY 3rd	THURSDAY 4th	FRIDAY 5th
• Vegetable Purée • Marinated Pork Loin with Ratatouille • Fruit Prot: 26 g - Fat: 14 g - Carb: 54 g - Kcal: 429	• Homemade Green Beans • Batter-Coated Dab Fillet *Lemon* • Fruit Prot: 31 g - Fat: 24 g - Carb: 46 g - Kcal: 434	• Elbow Pasta with Tomato Sauce • Meatballs in Vegetable Sauce *Lettuce* • Yoghurt Prot: 34 g - Fat: 32 g - Carb: 109 g - Kcal: 840	• Chickpeas with Carrot and Garlic Sautée • Ajoarriero Cod • Fruit Prot: 37 g - Fat: 31 g - Carb: 77 g - Kcal: 717	• Rice with Tomato Sauce • Roast Chicken Leg *Lettuce* • Pineapple in its own juice Prot: 28 g - Fat: 29 g - Carb: 104 g - Kcal: 764
MONDAY 8th	TUESDAY 9th	WEDNESDAY 10th	THURSDAY 11st	FRIDAY 12nd
		• Pocha White Beans • Batter-Coated Dab Fillet *Lettuce* • Fruit Prot: 42 g - Fat: 33 g - Carb: 79 g - Kcal: 675	• Zucchini Cream Soup • Country Chicken *Lettuce and Corn* • Fruit Prot: 32 g - Fat: 27 g - Carb: 60 g - Kcal: 595	• Lentils with Leek and Carrot • Spanish Omelette *Lettuce* • Fruit Prot: 27 g - Fat: 27 g - Carb: 72 g - Kcal: 625
MONDAY 15th	TUESDAY 16th	WEDNESDAY 17th	THURSDAY 18th	FRIDAY 19th
• Chicken Soup with Noodles • San Marino *Chips Potatoes* • Yoghurt Prot: 24 g - Fat: 30 g - Carb: 78 g - Kcal: 661	• Borage with Sautée • Hamburger in Sauce *Lettuce* • Fruit Prot: 25 g - Fat: 33 g - Carb: 53 g - Kcal: 605	• Yang Zhou Rice • Garlic Fried Chicken *Lettuce* • Fruit Prot: 29 g - Fat: 29 g - Carb: 97 g - Kcal: 745	• Red Beans • Escalope *Red Peppers* • Fruit Prot: 41 g - Fat: 27 g - Carb: 79 g - Kcal: 705	• Stewed Potatoes with Vegetables • Tuna with Tomato Sauce • Fruit Prot: 35 g - Fat: 15 g - Carb: 83 g - Kcal: 615
MONDAY 22nd	TUESDAY 23rd	WEDNESDAY 24th	THURSDAY 25th	FRIDAY 26th
• Swiss Chard with Bacon Sautée • Oven-Baked Sausages *Lettuce* • Fruit Prot: 22 g - Fat: 54 g - Carb: 59 g - Kcal: 798	• Lentis Gardener Style • Potatoe and Zucchini Omelette *Lettuce and Carrot* • Fruit Prot: 29 g - Fat: 25 g - Carb: 75 g - Kcal: 627	• Carrot Cream Soup • Fideua *Lettuce* • Actimel Prot: 26 g - Fat: 704 g - Carb: 98 g - Kcal: 715	• Rice with Tomato Sauce • Chicken Fillet with Carrot and Serrano Ham • Fruit Prot: 38 g - Fat: 32 g - Carb: 117 g - Kcal: 879	• Simple Chickpeas • Batter-Coated Plaice Fillet *Lemon* • Fruit Prot: 37 g - Fat: 23 g - Carb: 68 g - Kcal: 612
MONDAY 29th				
• Chicken Soup with Noodles • Pork Loin with Homemade Tomato Sauce *Lettuce* • Jam Sponge Cake Prot: 31 g - Fat: 34 g - Carb: 58 g - Kcal: 654				

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.

MARZO MARCH

menús 2º trimestre - curso 2015-2016

	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
• Borraja con refrito • Hamburguesa de calamar *Mahonesa* • Fruta Prot: 18 g - Gras: 42 g - Hidr: 66 g - Kcal: 709	• Garbanzos en potaje • Jamón asado en salsa de verduras • Yogur Prot: 39 g - Gras: 23 g - Hidr: 74 g - Kcal: 643	• Puré de puerro, patata y zanahoria • Filete de ternera en salsa cazadora *Lechuga* • Fruta Prot: 29 g - Gras: 28 g - Hidr: 59 g - Kcal: 590	• Macarrones con jamón • Pollo al ajillo *Lechuga* • Fruta Prot: 33 g - Gras: 25 g - Hidr: 90 g - Kcal: 695	• Alubia blanca, pimiento y zanah. • Filete de merluza al horno estilo Orio con patata panadera *Lechuga y maíz* • Fruta Prot: 32 g - Gras: 19 g - Hidr: 85 g - Kcal: 618
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
• Sopa de cocido • San Jacobo *Lechuga* • Fruta Prot: 20 g - Gras: 32 g - Hidr: 70 g - Kcal: 636	• Porrusalda • Filete de pollo en salsa • Fruta Prot: 35 g - Gras: 20 g - Hidr: 60 g - Kcal: 618	• Arroz con tomate • Filete de limanda rebozada *Limón* • Fruta Prot: 34 g - Gras: 39 g - Hidr: 102 g - Kcal: 785	• Crema de brócoli • Escalopín de cerdo a la naranja *Lechuga* • Yogur Prot: 31 g - Gras: 30 g - Hidr: 68 g - Kcal: 649	• Lentejas a la hortelana • Tortilla de patata *Lechuga* • Fruta Prot: 27 g - Gras: 28 g - Hidr: 78 g - Kcal: 648
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
• Judía verde con patata • Salchichas al horno con tomate • Fruta Prot: 21 g - Gras: 41 g - Hidr: 54 g - Kcal: 658	• Alubia blanca pocha • Filete de platija rebozada *Lechuga* • Fruta Prot: 32 g - Gras: 25 g - Hidr: 66 g - Kcal: 600	• Tallarines con queso • Muslo de pollo asado *Lechuga* • Helado Prot: 34 g - Gras: 31 g - Hidr: 82 g - Kcal: 723		
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	

	TUESDAY 1st	WEDNESDAY 2nd	THURSDAY 3rd	FRIDAY 4th
	• Round Green Beans • Garlic Breaded Chicken Fillet *Lettuce* • Fruit Prot: 34 g - Fat: 25 g - Carb: 51 g - Kcal: 556	• Pardina Lentil Soup • Bacalao al ajoarriero • Fruit Prot: 38 g - Fat: 18 g - Carb: 78 g - Kcal: 606	• Rice with Tomato Sauce • Meatballs in Mushroom Sauce *Lettuce* • Yoghurt Prot: 32 g - Fat: 36 g - Carb: 123 g - Kcal: 930	• Vegetable Cream Soup • Batter-Coated Hake Fillet *Lemon* • Fruit Prot: 22 g - Fat: 19 g - Carb: 49 g - Kcal: 441
MONDAY 7th	TUESDAY 8th	WEDNESDAY 9th	THURSDAY 10th	FRIDAY 11st
• Borage with Sautée • Squid Hamburger *Mayonnaise* • Fruit Prot: 18 g - Fat: 42 g - Carb: 66 g - Kcal: 709	• Chickpeas Stew • Roasted Ham in Vegetable Sauce • Yoghurt Prot: 39 g - Fat: 23 g - Carb: 74 g - Kcal: 643	• Leek, Potatoe and Carrot Purée • Veal Steak in Hunter Sauce *Lettuce* • Fruit Prot: 28 g - Fat: 28 g - Carb: 59 g - Kcal: 590	• Macaroni with Ham • Garlic Fried Chicken *Lettuce* • Fruit Prot: 33 g - Fat: 25 g - Carb: 90 g - Kcal: 695	• White Beans, Pepper & Carrot • Oven-Baked Hake Fillet Orio Style with Baker Potatoes *Lettuce and Carrot* • Fruit Prot: 32 g - Fat: 19 g - Carb: 85 g - Kcal: 618
MONDAY 14th	TUESDAY 15th	WEDNESDAY 16th	THURSDAY 17th	FRIDAY 18th
• Stew Soup • San Jacobo *Lettuce* • Fruit Prot: 20 g - Fat: 32 g - Carb: 70 g - Kcal: 636	• Porrusalda • Chicken Fillet in Sauce • Fruit Prot: 35 g - Fat: 20 g - Carb: 60 g - Kcal: 618	• Rice with Tomato Sauce • Batter-Coated Dab Fillet *Lemon* • Fruit Prot: 34 g - Fat: 39 g - Carb: 102 g - Kcal: 785	• Broccoli Cream Soup • Pork Loin Fillet in Orange Sauce *Lettuce* • Yoghurt Prot: 31 g - Fat: 30 g - Carb: 68 g - Kcal: 649	• Lentils Gardener Style • Spanish Omelette *Lettuce* • Fruit Prot: 27 g - Fat: 28 g - Carb: 78 g - Kcal: 648
MONDAY 21st	TUESDAY 22nd	WEDNESDAY 23rd	THURSDAY 24th	FRIDAY 25th
• Green Beans with Potatoes • Oven-Baked Sausages with Tomato Sauce • Fruit Prot: 21 g - Fat: 41 g - Carb: 54 g - Kcal: 658	• White Beans Pocha Style • Batter-Coated Plaice Fillet *Lettuce* • Fruit Prot: 32 g - Fat: 25 g - Carb: 66 g - Kcal: 600	• Noodles with Cheese • Roast Chicken Leg *Lettuce* • Ice Cream Prot: 34 g - Fat: 31 g - Carb: 82 g - Kcal: 723		
MONDAY 28th	TUESDAY 29th	WEDNESDAY 30th	THURSDAY 31st	

ausolan jangarria