



enero january

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday

martes tuesday

miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday

01

02

03

04

07

08

Kcal.692 Hc.106 Lip.19 Prot.28

09

Kcal.759 Hc.99 Lip.29 Prot.27

10

Kcal.704 Hc.83 Lip.30 Prot.27

11

Kcal.638 Hc.90 Lip.18 Prot.32

- Paella de verdura
- Suprema de merluza en salsa marinera con verduras
- Fruta
- Vegetable paella
- Hake in marinara sauce with vegetables
- Fruit

- Lentejas ecológicas a la castellana
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta
- Castellana ecological lentil stew
- Spanish omelette with salad
- Fruit

- Puré de calabacín
- Pollo asado al limón con patatinas
- Fruta
- Creamed courgettes
- Roasted chicken in sauce with potatoes
- Fruit

- Fabas pintas estofadas
- Filete de merluza con pisto
- Fruta
- Pinto bean stew
- Hake with tomato sauce and peppers
- Fruit

14

Kcal.766 Hc.107 Lip.25 Prot.33

15

Kcal.720 Hc.75 Lip.37 Prot.21

16

Kcal.499 Hc.87 Lip.10 Prot.19

17

Kcal.677 Hc.82 Lip.27 Prot.29

18

Kcal.649 Hc.86 Lip.21 Prot.34

- Macarrones con atún
- Lomo a la plancha con ensalada
- Fruta

- Cocido de judías verdes
- Tortilla de patatas con mahonesa
- Yogur

- Garbanzos con espinacas
- Pescado fresco en salsa de tomate
- Fruta

- Sopa de fideos
- Albóndigas con verduras
- Fruta

- Lentejas a la castellana
- Merluza en salsa de pimentón
- Fruta

- Macaroni with tuna
- Griddle marinated tenderloin with salad
- Fruit

- Green beans stew
- Spanish omelette with mayonnaise
- Yoghurt

- Chickpeas with spinach
- Fresh fish in tomato sauce
- Fruit

- Chickpea broth
- Meatballs with vegetables and potatoes
- Fruit

- Castellana lentil stew
- Hake in paprika sauce
- Fruit

21

Kcal.839 Hc.123 Lip.23 Prot.39

22

Kcal.649 Hc.82 Lip.22 Prot.31

23

Kcal.673 Hc.87 Lip.14 Prot.52

24

Kcal.765 Hc.106 Lip.22 Prot.38

25

Kcal.739 Hc.104 Lip.25 Prot.28

- Arroz con tomate
- Estofado de ternera IGP con verduras
- Fruta

- Menestra de verduras
- Jamón asado en salsa con patatas
- Fruta

- Fabas estofadas
- Bacalao en salsa con verduras
- Yogur

- Macarrones ecológicos con chorizo
- Pechuga de pollo con champiñones
- Fruta

- Sopa de fideos
- Cocido de garbanzos con compango
- Ensalada
- Fruta

- White with tomato sauce
- Stewed beef IGP with potatoes
- Fruit

- Mixed vegetables
- Ham roast in sauce
- Fruit

- Bean stew
- Cod in sauce with vegetables
- Yoghurt

- Ecological macaroni with chorizo sausage
- Chicken breast with sauce and mushrooms
- Fruit

- Chickpea broth
- Chickpea stew
- Salad
- Fruit

28

Kcal.785 Hc.90 Lip.30 Prot.42

29

Kcal.656 Hc.82 Lip.24 Prot.31

30

Kcal.796 Hc.117 Lip.28 Prot.25

31

Kcal.707 Hc.115 Lip.15 Prot.32

- Patatas con costilla
- Salmón a la naranja con judías verdes
- Fruta

- Puré de zanahoria
- Carrilleras en salsa con patatas
- Fruta

- Lentejas estofadas
- Empanadillas de atún con ensalada
- Fruta

- Macarrones con tomate
- Merluza en salsa de manzana con zanahoria baby
- Actimel

- Potatoes with rib
- Salmon to citrus
- Fruit

- Creamed carrots
- Cheeks in sauce with potatoes
- Fruit

- Lentils with vegetables
- Tuna small pie with salad
- Fruit

- Macaroni with tomato
- Hake in apple sauce
- Actimel



*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos, tomando como referencia un grupo de edad de 7-12 años.

*Explanatory note: The nutritional information given is approximate based on a reference group of children aged 7-12 years.