



abril april

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday

01 Kcal.782 Hc.111 Lip.21 Prot.40

- Caracolillos napolitana
- Pechuga de pollo en salsa con champiñones
- Fruta

- Macaroni napolitana
- Chicken breast with sauce and mushrooms
- Fruit

08 Kcal.767 Hc.104 Lip.24 Prot.35

- Macarrones ecológicos con atún
- Jamón asado en salsa con verduras
- Yogur

- Ecological macaroni with tuna
- Ham roast in sauce with vegetables
- Yoghurt

martes tuesday

02 Kcal.664 Hc.82 Lip.18 Prot.44

- Puré de calabaza
- Bacalao en salsa con verduras y patatas asadas
- Yogur

- Pumpkin cream
- Cod in sauce with vegetables and roast potatoes
- Yoghurt

09 Kcal.767 Hc.110 Lip.26 Prot.25

- Crema de verduras
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Fruta

- Creamed vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Fruit

miércoles wednesday

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

- Lentejas a la castellana
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Castellana lentil stew
- Spanish omelette with salad
- Fruit

10 Kcal.607 Hc.87 Lip.16 Prot.32

- Fabas estofadas
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Fruta

- Bean stew
- Hake in paprika sauce with carrot
- Fruit

jueves thursday

04 Kcal.675 Hc.90 Lip.24 Prot.28

- Sopa lluvia
- Albóndigas con verduras y patatas
- Fruta

- Noodle soup
- Meatballs with potatoes
- Fruit

11 Kcal.658 Hc.89 Lip.23 Prot.28

- Marmitaco de pescado
- Pollo asado con verduras
- Fruta

- Fish & potato stew
- Roast chicken with vegetables
- Fruit

viernes friday

05 Kcal.774 Hc.89 Lip.6 Prot.19

- Garbanzos estofados
- Pescado azul fresco en salsa con verduras
- Fruta

- Chickpea stew
- Fresh blue fish with vegetables
- Fruit

12 Kcal.718 Hc.94 Lip.17 Prot.51

- Lentejas a la hortelana
- Bacalao en salsa con verduras
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Cod in sauce with vegetables
- Fruit

15

VACACIONES

HOLIDAYS

16

VACACIONES

HOLIDAYS

17

VACACIONES

HOLIDAYS

18

FESTIVO

NOT SCHOOL

19

FESTIVO

NOT SCHOOL

22 Kcal.840 Hc.124 Lip.23 Prot.39

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

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

23 Kcal.766 Hc.92 Lip.39 Prot.16

- Cocido de judías verdes
- Delicias de pescado con mahonesa
- Fruta

- Green beans stew
- Fish nuggets with mayonnaise
- Fruit

24 Kcal.685 Hc.102 Lip.21 Prot.26

- Garbanzos ecológicos con espinacas
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Ecological chickpeas with spinach
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

25 Kcal.644 Hc.79 Lip.27 Prot.24

- Sopa de verdura
- Hamburguesa con patatas
- Fruta

- Vegetable soup
- Burger with potatoes
- Fruit

26 Kcal.769 Hc.83 Lip.7 Prot.21

- Negritos con arroz
- Pescado fresco en salsa con verduras
- Yogur

- Black bean stew with rice
- Fresh fish with vegetables
- Yoghurt

29 Kcal.754 Hc.105 Lip.21 Prot.40

- Macarrones con atún
- Pechuga de pollo en salsa con champiñones
- Fruta

- Macaroni with tuna
- Chicken breast with sauce and mushrooms
- Fruit

30 Kcal.689 Hc.73 Lip.38 Prot.13

- Puré de zanahoria
- Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
- Yogur

- Creamed carrots
- Meatballs fish in green sauce
- Yoghurt



*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.