

ENERO JANUARY

curso 2019-2020 / 2019-2020 school year



LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIÉRCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva.
All our dishes are prepared with olive oil.

06 _____

07 _____

08 KCal. 682 H.C. 79 Lip. 25 P. 36

- MACARRONES FRESCOS CON TOMATE
- FILETE DE POLLO EN SALSA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

• FRESH MACARONI WITH TOMATO
• CHICKEN FILLET IN SAUCE
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

09 KCal. 607 H.C. 73 Lip. 22 P. 31

- GARBANZOS EN POTAJE
- FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

• CHICKPEAS STEW
• HAKE FILLET ORIO STYLE
• LETTUCE
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

10 KCal. 629 H.C. 58 Lip. 31 P. 31

- CARDO A LA NAVARRA
- FILETE DE TERNERA EN SALSA
- LECHUGA Y MAÍZ CENTRO DE MESA
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

• THISTLE NAVARRE STYLE
• VEAL STEAK IN SAUCE
• LETTUCE AND CORN CENTERPIECE
• YOGHURT
• MIFIBRA BREAD

km.0

13 KCal. 650 H.C. 105 Lip. 17 P. 23

- ARROZ CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

• RICE WITH TOMATO SOUCE
• OVEN-BAKED HAKE FILLET WITH VEGETABLES
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

14 KCal. 548 H.C. 72 Lip. 19 P. 24

- LENTEJAS A LA HORTELANA
- TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

km.0

• LENTILS GARDENER STYLE
• AUSOLAN POTATO AND ZUCCHINI OMELETTE
• LETTUCE AND OLIVES
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

15 KCal. 610 H.C. 61 Lip. 28 P. 31

- JUDÍA VERDE CON PATATAS
- LOMO FRESCO CON TOMATE
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

km.0

• GREEN BEANS WITH POTATOES
• FRESH PORK LOIN WITH TOMATO SAUCE
• LETTUCE CENTERPIECE
• YOGHURT
• MIFIBRA BREAD

16 KCal. 642 H.C. 75 Lip. 30 P. 41

- ALUBIA PINTA CON VERDURAS
- FILETE DE LIMANDA REBOZADA
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

• PINTA BEANS WITH VEGETABLES
• BATTER-COATED DAB FILLET
• LETTUCE
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

17 KCal. 547 H.C. 101 Lip. 9 P. 17

- CREMA DE VERDURAS
- ESPIRALES FRESCOS CON HUEVO DURO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

• VEGETABLE CREAM SOUP
• SPIRAL PASTA WITH BOILED EGG
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

km.0

20 KCal. 573 H.C. 55 Lip. 28 P. 26

- BORRAJA CON REFRITO
- FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

• BORAGE WITH SAUTÉE
• RUSSIAN STEAK WITH MUSHROOMS
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

21 KCal. 515 H.C. 70 Lip. 13 P. 31

- ALUBIA BLANCA POCHA
- FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON MEJORANA
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

• POCHA WHITE BEANS
• HAKE FILLET IN SAUCE WITH MARJORAM
• LETTUCE CENTERPIECE
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

22 KCal. 575 H.C. 109 Lip. 12 P. 13

- CREMA DE BRÓCOLI
- ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

km.0

• BROCCOLI CREAM SOUP
• RICE WITH VEGETABLES AND CURCUMA
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

23 KCal. 771 H.C. 101 Lip. 28 P. 34

- MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
- FOGONERO REBOZADO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

• WHOLE GRAIN MACARONI WITH TOMATO SAUCE
• BATTER-COATED STOKER
• LETTUCE
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

24 KCal. 495 H.C. 48 Lip. 17 P. 37

- SOPA DE MIJO ECOLÓGICO
- FILETE POLLO EN SALSA CIRUELAS
- LECHUGA Y MAÍZ CENTRO DE MESA
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

• ORGANIC MIJO SOUP
• CHICKEN FILLET IN PLUM SAUCE
• LETTUCE AND CORN CENTERPIECE
• YOGHURT
• MIFIBRA BREAD

km.0

27 KCal. 555 H.C. 67 Lip. 24 P. 19

- CREMA DE PUERROS
- TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

km.0

• LEEK CREAM SOUP
• AUSOLAN SPANISH POTATO OMELETTE
• LETTUCE
• YOGHURT
• MIFIBRA BREAD

28 KCal. 670 H.C. 77 Lip. 33 P. 40

- GARBANZOS CON CALABAZA
- FILETE DE LIMANDA REBOZADA
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

• CHICKPEAS WITH PUMPKIN
• BATTER-COATED DAB FILLET
• LETTUCE
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

29 KCal. 707 H.C. 103 Lip. 22 P. 28

- ARROZ CON JUDÍA VERDE, PIMIENTO Y CHAMPIÓN
- MUSLO DE POLLO ASADO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

• RICE WITH GREEN BEANS, PEPPER AND MUSHROOM
• ROAST CHICKEN LEG
• LETTUCE
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

30 KCal. 545 H.C. 47 Lip. 28 P. 28

- JUDÍA VERDE CASERA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

• HOMEMADE GREEN BEANS
• MEATBALLS IN SAUCE
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD

31 KCal. 635 H.C. 99 Lip. 16 P. 29

- CODITOS CON TOMATE
- ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

• ELBOW PASTA WITH TOMATO
• OVEN-BAKED CODFISH WITH VEGETABLES
• FRESH FRUIT
• MIFIBRA BREAD