

FEBRERO FEBRUARY

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.



03 KCal. 597 H.C. 52 Lip. 32 P. 25

- BORRAJA CON REFRITO
- HAMBURGUESAS EN SALSA
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- BORAGE WITH SAUTÉE
- HAMBURGER IN SAUCE
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

04 KCal. 602 H.C. 81 Lip. 17 P. 34

- ALUBIA BLANCA CON PIMIENTO Y ZANAHORIA
- BACALAO AL AJOARRIERO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- WHITE BEANS WITH PEPPER AND CARROT
- AJOARRIERO COD
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

05 KCal. 602 H.C. 107 Lip. 11 P. 24

- CREMA DE CARDÓ
- PAELLA DE POLLO
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- THISTLE CREAM SOUP
- CHICKEN PAELLA
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD



06 KCal. 653 H.C. 82 Lip. 26 P. 24

- MACARRONES FRESCOS CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA REBOZADA
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- FRESH MACARONI WITH TOMATO
- BATTER-COATED HAKE FILLET
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

07 KCal. 598 H.C. 63 Lip. 26 P. 28

- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
- LOMO FRESCO EN SALSA DE VERDURAS
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- STEW SOUP WITH CHICKPEAS
- FRESH PORK LOIN IN VEGETABLE SAUCE
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

10 KCal. 500 H.C. 72 Lip. 16 P. 21

- JUDÍA VERDE AL VAPOR
- LENTEJAS CASERAS
- LECHUGA Y MAÍZ CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- STEAMED GREEN BEANS
- HOMEMADE LENTIL SOUP
- LETTUCE AND CORN CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD



11 KCal. 553 H.C. 47 Lip. 26 P. 35

- SOPA DE PESCADO
- POLLO CAMPERO
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- FISH SOUP
- COUNTRY CHICKEN
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

12 KCal. 663 H.C. 107 Lip. 15 P. 29

- ARROZ CON TOMATE
- LOMO ASADO CON SALSA DE PIMIENTOS VERDES
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- RICE WITH TOMATO SOUCE
- ROASTED PORK LOIN WITH GREEN PEPPER SAUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

13 KCal. 560 H.C. 65 Lip. 25 P. 20

- PURÉ DE VERDURAS
- TORTILLA DE PATATA Y CALABAZA AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- VEGETABLE PURÉE
- POTATO AND PUMPKIN OMELETTE AUSOLAN
- LETTUCE
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

km.0

17 KCal. 610 H.C. 66 Lip. 23 P. 37

- CREMA DE CALABAZA Y MANZANA
- GUISADO DE TERNERA
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PUMPKIN AND APPLE CREAM SOUP
- VEAL STEW
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

18 KCal. 703 H.C. 104 Lip. 24 P. 24

- LENTEJAS CON BONIATO
- CROQUETAS DE BACALAO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- LENTILS WITH SWEET POTATO
- COD CROQUETTES
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

19 KCal. 677 H.C. 78 Lip. 27 P. 31

- PASTA FRESCA CON SALSA DE QUESO Y ORÉGANO
- MUSLO DE POLLO ASADO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- FRESH PASTA WITH CHEESE AND OREGANO SAUCE
- ROAST CHICKEN LEG
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD



20 KCal. 647 H.C. 55 Lip. 33 P. 32

- MENESTRA VERDURAS
- ALBÓNDIGAS CON TOMATE
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- VEGETABLE STEW
- MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

km.0

21 KCal. 503 H.C. 77 Lip. 9 P. 32

- ALUBIA PINTA CON ARROZ
- ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PINTA BEANS WITH RICE
- OVEN-BAKED CODFISH WITH VEGETABLES
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

24 KCal. 538 H.C. 60 Lip. 21 P. 30

- GUISANTES CON PATATAS
- FOGONERO REBOZADO
- GUARNICIÓN LECHUGA Y MAÍZ
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PEAS WITH POTATOES
- BATTER-COATED STOKER
- LETTUCE AND CORN
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

25 KCal. 678 H.C. 82 Lip. 25 P. 32

- ESPIRALES FRESCOS CON SALSA DE BRÓCOLI
- LOMO ADOBADO CON PISTO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- FRESH SPIRAL PASTA WITH BROCCOLI SAUCE
- MARINATED PORK LOIN WITH RATATOUILLE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

26 KCal. 697 H.C. 80 Lip. 24 P. 43

- GARBANZOS CON BULGUR
- BONITO CON TOMATE
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- CHICKPEAS WITH BULGUR
- TUNA WITH TOMATO
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

27 KCal. 515 H.C. 60 Lip. 23 P. 19

- SOPA DE COCIDO
- TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA Y ZANAHORIA
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- STEW SOUP
- AUSOLAN SPANISH POTATO OMELETTE
- LETTUCE AND CARROT
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

km.0

28 KCal. 602 H.C. 113 Lip. 13 P. 14

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

- CAULIFLOWER CREAM SOUP
- RICE WITH VEGETABLES AND CURCUMA
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD



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.

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.