

MARZO MARCH

curso 2019-2020 / 2019-2020 school year

LUNES MONDAY

02 KCal. 679 H.C. 71 Lip. 37 P. 37

- PATATAS A LA RIOJANA
- FILETE DE LIMANDA REBOZADA
- GUARNICIÓN LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- POTATOES RIOJA STYLE
- BATTER-COATED DAB FILLET
- LETTUCE AND OLIVES
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

09 KCal. 648 H.C. 110 Lip. 15 P. 23

- ARROZ CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON CLAVO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- RICE WITH TOMATO SAUCE
- HAKE FILLET IN SAUCE WITH SPICE CLOVE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

16 KCal. 611 H.C. 54 Lip. 30 P. 31

- GUISANTES CON PATATAS
- ALBÓNDIGAS EN FRITADA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PEAS WITH POTATOES
- FRY MEATBALLS
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

23 KCal. 588 H.C. 111 Lip. 12 P. 13

- PURÉ DE VERDURAS
- ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- VEGETABLE PURÉE
- RICE WITH VEGETABLES AND CURCUMA
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

30 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

MARTES TUESDAY

03 KCal. 641 H.C. 115 Lip. 13 P. 20

- CREMA DE CALABACÍN
- ARROZ CON GARBANZOS Y POLLO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- ZUCCHINI CREAM SOUP
- RICE WITH CHICKPEAS AND CHICKEN
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

10 KCal. 492 H.C. 45 Lip. 18 P. 37

- JUDÍA VERDE CON TRIGO SARRACENO
- FILETE POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA Y JAMÓN SERRANO
- LECHUGA Y MAÍZ CENTRO DE MESA
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- GREEN BEANS WITH SARRACENO WEATH
- CHICKEN FILLET IN CARROT AND SERRANO HAM SAUCE
- LETTUCE AND CORN CENTERPIECE
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

17 KCal. 515 H.C. 70 Lip. 14 P. 29

- GARBANZOS CON ZANAHORIA Y REFRITO DE AJO
- FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- CHICKPEAS WITH CARROT AND SAUTÉED GARLIC
- HAKE FILLET ORIO STYLE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

24 KCal. 690 H.C. 71 Lip. 29 P. 40

- LENTEJAS PARDINAS
- ESCALOPE DE CERDO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PARDINA LENTIL SOUP
- PORK ESCALOPE
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

31 KCal. 647 H.C. 77 Lip. 25 P. 32

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

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

MIÉRCOLES WEDNESDAY

04 KCal. 689 H.C. 87 Lip. 26 P. 28

- MACARRONES FRESCOS CON ATÚN
- JAMÓN ASADO
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- FRESH MACARONI WITH TUNA
- ROASTED HAM
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

11 KCal. 537 H.C. 65 Lip. 15 P. 36

- SOPA DE POLLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS
- GUISADO DE TERNERA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- CHICKEN SOUP WITH ECOLOGICAL NOODLES
- VEAL STEW
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

18 KCal. 716 H.C. 92 Lip. 26 P. 32

- MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
- POLLO AL AJILLO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- HELADO VASITO
- PAN MIFIBRA

- WHOLE GRAIN MACARONI WITH TOMATO SAUCE
- GARLIC FRIED CHICKEN
- LETTUCE
- ICE CREAM CUP
- MIFIBRA BREAD

25 KCal. 655 H.C. 81 Lip. 22 P. 34

- ESPIRALES FRESCOS CON SALSA DE BRÓCOLI
- BACALAO CON TOMATE CASERO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- FRESH SPIRAL PASTA WITH BROCCOLI SAUCE
- COD WITH HOMEMADE TOMATO SAUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

JUEVES THURSDAY

05 KCal. 636 H.C. 61 Lip. 30 P. 30

- ACELGA CON REFRITO
- HAMBURGUESAS CON TOMATE
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- SWISS CHARD WITH SAUTÉE
- HAMBURGER WITH TOMATO SAUCE
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

12 KCal. 611 H.C. 73 Lip. 21 P. 35

- LENTEJAS CASERAS
- ABADAJE REBOZADO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- HOMEMADE LENTIL SOUP
- BATTER-COATED CODFISH FILLET
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

19

26 KCal. 527 H.C. 53 Lip. 18 P. 38

- BORRAJA CON PATATAS
- FILETE POLLO EN SALSA CIRUELAS
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- BORAGE WITH POTATOES
- CHICKEN FILLET IN PLUM SAUCE
- LETTUCE CENTERPIECE
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

VIERNES FRIDAY

06 KCal. 679 H.C. 87 Lip. 23 P. 34

- ALUBIA PINTA CON VERDURAS
- BACALAO AL AJOARRIERO
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PINTA BEANS WITH VEGETABLES
- AJOARRIERO COD
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

13 KCal. 451 H.C. 64 Lip. 16 P. 14

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA DE PATATA Y BONIATO AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- VEGETABLE CREAM SOUP
- POTATO AND SWEET POTATOE OMELETTE AUSOLAN
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

20 KCal. 654 H.C. 102 Lip. 22 P. 16

- PORRUSALDA TERE
- CROQUETAS DE BACALAO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PORRUSALDA TERE
- COD CROQUETTES
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

27 KCal. 671 H.C. 79 Lip. 32 P. 41

- ALUBIA BLANCA POCHA
- FILETE DE LIMANDA REBOZADA
- GUARNICIÓN LECHUGA Y MAÍZ
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- POCHA WHITE BEANS
- BATTER-COATED DAB FILLET
- LETTUCE AND CORN
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

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

02

