



abril april

menús 3er trimestre · curso 2018-2019 / 3rd trimester menus · 2018-2019 school year



01 lunes 02 martes 03 miércoles 04 jueves 05 viernes

KCal. 549 H.C. 71 Lip. 16 P. 34
• LENTEJAS PARDINAS
• FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON CLAVO
• LECHUGA CENTRO DE MESA
• YOGUR / • PAN

KCal. 536 H.C. 62 Lip. 17 P. 38
• CREMA DE GUI SANTES
• GUI SADO DE TERNERA
• FRUTA FRESCA
• PAN

KCal. 682 H.C. 98 Lip. 17 P. 40
• CODITOS CON ATUN
• FILETE POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA Y JAMON SERRANO
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 501 H.C. 57 Lip. 21 P. 25
• JUDIA VERDE ECOLOGICA CON PATATA
• PERNIL ASADO CON PIÑA
• LECHUGA Y MAIZ CENTRO DE MESA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 645 H.C. 72 Lip. 33 P. 40
• GARBANZOS CON ZANAHORIA Y REFRITO DE AJO
• FILETE DE LIMANDA REBOZADA / • LECHUGA
• FRUTA FRESCA / • PAN

08 lunes 09 martes 10 miércoles 11 jueves 12 viernes

KCal. 616 H.C. 60 Lip. 31 P. 28
• ACELGA CON PATATAS
• ALBONDIGAS CON TOMATE
• FRUTA FRESCA
• PAN

KCal. 515 H.C. 57 Lip. 21 P. 28
• SOPA DE COCIDO
• BACALAO AL AJOARRIERO
• LECHUGA CENTRO DE MESA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 627 H.C. 116 Lip. 14 P. 17
• CREMA DE BROCOLI
• ARROZ CON VERDURAS Y CURCUMA
• YOGUR / • PAN

KCal. 585 H.C. 69 Lip. 22 P. 30
• PATATAS A LA RIOJANA
• POLLO AL AJILLO
• GUARNICION LECHUGA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 653 H.C. 89 Lip. 23 P. 27
• ALUBIA PINTA CON VERDURAS
• TORTILLA DE PATATA Y CALABAZA AUSOLAN
• GUARNICION LECHUGA Y ZANAHORIA
• FRUTA FRESCA / • PAN

15 lunes 16 martes 17 miércoles 18 jueves 19 viernes

KCal. 582 H.C. 76 Lip. 25 P. 16
• BORRAJA CON REFRITO
• SAN JACOBO
• GUARNICION LECHUGA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 539 H.C. 71 Lip. 17 P. 30
• ALUBIA BLANCA POCHA
• FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS
• LECHUGA Y MAIZ CENTRO DE MESA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 682 H.C. 88 Lip. 25 P. 32
• MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
• MUSLO DE POLLO ASADO
• GUARNICION LECHUGA
• HELADO VASITO / • PAN

22 lunes 23 martes 24 miércoles 25 jueves 26 viernes

29 lunes 30 martes

KCal. 602 H.C. 49 Lip. 35 P. 26
• JUDIA VERDE CASERA
• FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES
• LECHUGA CENTRO DE MESA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 576 H.C. 77 Lip. 19 P. 27
• ESPIRALES FRESCOS CON TOMATE
• ABADAJO AL HORNO CON VERDURITAS
• LECHUGA CENTRO DE MESA
• FRUTA FRESCA / • PAN



Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.

01 monday 02 tuesday 03 wednesday 04 thursday 05 friday

KCal. 549 H.C. 71 Lip. 16 P. 34
• PARDINA LENTIL SOUP
• HAKE FILLET IN SAUCE WITH SPICE CLOVE
• LETTUCE CENTERPIECE
• YOGHURT / • BREAD

KCal. 536 H.C. 62 Lip. 17 P. 38
• PEAS CREAM SOUP
• VEAL STEW
• FRESH FRUIT
• BREAD

KCal. 682 H.C. 98 Lip. 17 P. 40
• ELBOW PASTA WITH TUNA
• CHICKEN FILLET IN CARROT AND SERRANO HAM SAUCE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 501 H.C. 57 Lip. 21 P. 25
• ORGANIC GREEN BEANS WITH POTATOES
• ROASTED PORK WITH PINEAPPLE
• LETTUCE AND CORN CENTERPIECE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 645 H.C. 72 Lip. 33 P. 40
• CHICKPEAS WITH CARROT AND SAUTÉED GARLIC
• BATTER-COATED DAB FILLET / • LETTUCE
• FRESH FRUIT / • BREAD

08 monday 09 tuesday 10 wednesday 11 thursday 12 friday

KCal. 616 H.C. 60 Lip. 31 P. 28
• SWISS CHARD WITH POTATOES
• MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
• FRESH FRUIT
• BREAD

KCal. 515 H.C. 57 Lip. 21 P. 28
• STEW SOUP
• AJOARRIERO COD
• LETTUCE CENTERPIECE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 627 H.C. 116 Lip. 14 P. 17
• BROCCOLI CREAM SOUP
• RICE WITH VEGETABLES AND CURCUMA
• YOGHURT / • BREAD

KCal. 585 H.C. 69 Lip. 22 P. 30
• POTATOES RIOJA STYLE
• GARLIC FRIED CHICKEN
• LETTUCE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 653 H.C. 89 Lip. 23 P. 27
• PINTA BEANS WITH VEGETABLES
• POTATO AND PUMPKIN OMELETTE AUSOLAN
• LETTUCE AND CARROT
• FRESH FRUIT / • BREAD

15 monday 16 tuesday 17 wednesday 18 thursday 19 friday

KCal. 582 H.C. 76 Lip. 25 P. 16
• BORAGE WITH SAUTÉE
• SAN JACOBO
• LETTUCE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 539 H.C. 71 Lip. 17 P. 30
• POCHA WHITE BEANS
• OVEN-BAKED HAKE FILLET WITH VEGETABLES
• LETTUCE AND CORN CENTERPIECE
• FRESH FRUIT / • BREAD

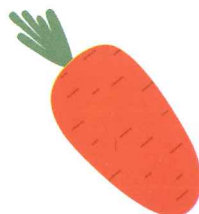
KCal. 682 H.C. 88 Lip. 25 P. 32
• WHOLE GRAIN MACARONI WITH TOMATO SAUCE
• ROAST CHICKEN LEG / • LETTUCE
• ICE CREAM CUP / • BREAD

22 monday 23 tuesday 24 wednesday 25 thursday 26 friday

29 monday 30 tuesday

KCal. 602 H.C. 49 Lip. 35 P. 26
• HOMEMADE GREEN BEANS
• RUSSIAN STEAK WITH MUSHROOMS
• LETTUCE CENTERPIECE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 576 H.C. 77 Lip. 19 P. 27
• FRESH SPIRAL PASTA WITH TOMATO
• OVEN-BAKED CODFISH WITH VEGETABLES
• LETTUCE CENTERPIECE
• FRESH FRUIT / • BREAD



All our dishes are prepared with extra-virgin olive oil,



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.