



SEPTIEMBRE SEPTEMBER

curso 2019-2020 / 2019-2020 school year



LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIÉRCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY

02

03

04

05

06

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

09

KCal. 528 H.C. 68 Lip. 22 P. 16

- CREMA DE BRÓCOLI
- TORTILLA DE PATATA Y CALABAZA AUSOLAN
- TOMATE FRESCO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- BROCCOLI CREAM SOUP
- POTATO AND PUMPKIN OMELETTE AUSOLAN
- FRESH TOMATO
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

10

KCal. 732 H.C. 104 Lip. 32 P. 33

- ARROZ CON TOMATE
- FILETE DE LIMANDA REBOZADA
- GUARNICIÓN LIMÓN
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- RICE WITH TOMATO SAUCE
- BATTER-COATED DAB FILLET
- LEMON
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

11

KCal. 656 H.C. 80 Lip. 22 P. 37

- ESTOFADO DE GARBANZOS CON BONIATO
- LOMO FRESCO EN SALSA DE PIMIENTO ASADO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- STUFFED CHICKPEAS WITH SWEET POTATOE
- FRESH PORK LOIN IN ROASTED PEPPER SAUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

12

KCal. 684 H.C. 97 Lip. 23 P. 27

- MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- WHOLE GRAIN MACARONI WITH TOMATO SAUCE
- OVEN-BAKED HAKE FILLET WITH VEGETABLES
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

13

KCal. 599 H.C. 85 Lip. 18 P. 26

- ENSALADA CON PATATA Y ATÚN
- LENTEJAS CASERAS
- YOGUR
- PAN MIFIBRA
- POTATO AND TUNA SALAD
- HOMEMADE LENTIL SOUP
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD



16

KCal. 594 H.C. 79 Lip. 24 P. 18

- SOPA DE POLLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS
- CROQUETAS DE BACALAO
- GUARNICIÓN LECHUGA Y ACEITUNAS
- YOGUR
- PAN MIFIBRA
- CHICKEN SOUP WITH ECOLOGICAL NOODLES
- COD CROQUETTES
- LETTUCE AND OLIVES
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD



17

KCal. 581 H.C. 62 Lip. 25 P. 28

- BORRAJA CON REFRITO
- LOMO FRESCO CON TOMATE
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- BORAGE WITH SAUTÉE
- FRESH PORK LOIN WITH TOMATO SAUCE
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

18

KCal. 668 H.C. 98 Lip. 20 P. 28

- ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA
- POLLO GUISADO CON PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- RICE WITH VEGETABLES AND CURCUMA
- STEW CHICKEN WITH PEPPERS
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

19

KCal. 574 H.C. 70 Lip. 16 P. 37

- PURÉ DE VERDURAS CON PICATOSTES
- GUISADO DE TERNERA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- VEGETABLE PURÉE WITH FRIED BREAD
- VEAL STEW
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

20

KCal. 584 H.C. 82 Lip. 16 P. 31

- ALUBIA BLANCA POCHA
- FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CHIPIRONES
- LECHUGA Y MAÍZ CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA
- POCHA WHITE BEANS
- HAKE FILLET IN SQUID SAUCE
- LETTUCE AND CORN CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

23

KCal. 675 H.C. 101 Lip. 25 P. 18

- ENSALADA MIXTA
- CODITOS CON TOMATE
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA



- MIXED SALAD
- ELBOW PASTA WITH TOMATO
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

24

KCal. 767 H.C. 105 Lip. 30 P. 25

- ARROZ CON JUDÍA VERDE, PIMIENTO Y CHAMPIÑÓN
- FILETE DE MERLUZA REBOZADA
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- RICE WITH GREEN BEANS, PEPPER AND MUSHROOM
- BATTER-COATED HAKE FILLET
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

25

KCal. 653 H.C. 79 Lip. 18 P. 45

- ALUBIA PINTA
- FILETE POLLO EN SALSA CIRUELAS
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PINTA BEANS
- CHICKEN FILLET IN PLUM SAUCE
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

26

KCal. 576 H.C. 71 Lip. 24 P. 19

- CREMA DE ZANAHORIA
- TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA Y MAÍZ
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

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

27

KCal. 614 H.C. 81 Lip. 18 P. 35

- LENTEJAS PARDINAS
- BACALAO AL AJOARRIERO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PARDINA LENTIL SOUP
- AJOARRIERO COD
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

30

KCal. 714 H.C. 89 Lip. 31 P. 19

- MACARRONES FRESCOS CON TOMATE
- SAN MARINO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- FRESH MACARONI WITH TOMATO
- HAKE WITH HAM AND CHEESE
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD



ECOLÓGICO
EKOLOGIKOA



MENÚ CARDIOSALUDABLE
HEART-HEALTHY MENU



Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12 años se estima en torno a 2,500 Kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo, pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

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.