

OCTUBRE OCTOBER

curso 2019-2020 / 2019-2020 school year

LUNES MONDAY

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva.

All our dishes are prepared with olive oil.

07 KCal. 677 H.C. 118 Lip. 15 P. 22

- CREMA DE CALABAZA Y MANZANA
- CODITOS CON ATÚN
- YOGUR
- PAN MIFIBRA



- PUMPKIN AND APPLE CREAM SOUP
- ELBOW PASTA WITH TUNA
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

14 KCal. 515 H.C. 66 Lip. 22 P. 15

- PURÉ DE VERDURAS
- TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- VEGETABLE PURÉE
- AUSOLAN SPANISH POTATO OMELETTE
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

21 KCal. 510 H.C. 67 Lip. 19 P. 21

- ENSALADA MIXTA
- LENTEJAS CON ARROZ ECOLÓGICO INTEGRAL
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA



- MIXED SALAD
- LENTILS WITH WHOLE ORGANIC RICE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

28 KCal. 601 H.C. 81 Lip. 25 P. 15

- JUDÍA VERDE CASERA
- SAN JACOBO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- HOMEMADE GREEN BEANS
- SAN JACOBO
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

MARTES TUESDAY

01 KCal. 615 H.C. 111 Lip. 14 P. 16

- CREMA DE CALABACÍN
- ARROZ CON VERDURAS Y CÚRCUMA
- YOGUR
- PAN MIFIBRA



- ZUCCHINI CREAM SOUP
- RICE WITH VEGETABLES AND CURCUMA
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

08 KCal. 575 H.C. 73 Lip. 24 P. 40

- LENTEJAS CASERAS
- FILETE DE LIMANDA REBOZADA
- GUARNICIÓN LIMÓN
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- HOMEMADE LENTIL SOUP
- BATTER-COATED DAB FILLET
- LEMON
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

15 KCal. 737 H.C. 106 Lip. 24 P. 29

- ARROZ TRES DELICIAS
- POLLO AL AJILLO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- YANG ZHOU RICE
- GARLIC FRIED CHICKEN
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

22 KCal. 660 H.C. 76 Lip. 27 P. 31

- PATATAS A LA RIOJANA
- ABADEJO REBOZADO
- GUARNICIÓN LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- POTATOES RIOJA STYLE
- BATTER-COATED CODFISH FILLET
- LETTUCE AND CARROT
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

29 KCal. 563 H.C. 79 Lip. 13 P. 34

- GARBANZOS CON BULGUR
- FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON CLAVO
- YOGUR
- PAN MIFIBRA



- CHICKPEAS WITH BULGUR
- HAKE FILLET IN SAUCE WITH SPICE CLOVE
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

MIÉRCOLES WEDNESDAY

02 KCal. 771 H.C. 69 Lip. 36 P. 46

- ENSALADA CON GARBANZOS
- FILETE DE POLLO EN SALSA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA



- SALAD WITH CHEACKPEAS
- CHICKEN FILLET IN SAUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

09 KCal. 704 H.C. 102 Lip. 22 P. 28

- ARROZ CON TOMATE
- MUSLO DE POLLO ASADO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- RICE WITH TOMATO SOUCE
- ROAST CHICKEN LEG
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

16 KCal. 648 H.C. 93 Lip. 17 P. 35

- ALUBIA PINTA CON VERDURAS
- BACALAO AL AJOARRIERO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

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

23 KCal. 637 H.C. 57 Lip. 35 P. 26

- CREMA DE CALABAZA
- HAMBURGUESAS CON TOMATE
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PUMPKIN CREAM SOUP
- HAMBURGER WITH TOMATO SAUCE
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

30 KCal. 775 H.C. 115 Lip. 24 P. 30

- ARROZ CON MAÍZ A LA CRIOLLA
- POLLO AL AJILLO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- RICE WITH CORN CREOLE STYLE
- GARLIC FRIED CHICKEN
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

JUEVES THURSDAY

03 KCal. 573 H.C. 45 Lip. 32 P. 26

- SOPA DE MIJO ECOLÓGICO
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA



- ORGANIC MIJO SOUP
- MEATBALLS IN SAUCE
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD



10 KCal. 480 H.C. 54 Lip. 18 P. 26

- BORRAJA CON PATATAS
- LOMO ADOBADO CON PISTO
- LECHUGA Y ZANAHORIA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- BORAGE WITH POTATOES
- MARINATED PORK LOIN WITH RATATOUILLE
- LETTUCE AND CARRON CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

17 KCal. 628 H.C. 71 Lip. 26 P. 30

- MENESTRA VERDURAS
- FILETE DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- PASTELITO DE CHOCOLATE
- PAN MIFIBRA

- VEGETABLE STEW
- VEAL STEAK IN HUNTER SAUCE
- CHOCOLATE MINI-CAKE
- MIFIBRA BREAD

24 KCal. 580 H.C. 82 Lip. 13 P. 36

- MACARRONES FRESCOS CON TOMATE
- FILETE DE POLLO A LA MANZANA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- FRESH MACARONI WITH TOMATO
- CHICKEN FILLET IN APPLE SAUCE#
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

31 KCal. 439 H.C. 59 Lip. 17 P. 15

- CREMA DE BORRAJA
- TORTILLA PAISANA CON ATÚN AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA



- BORAGE CREAM SOUP
- AUSOLAN PAISANA OMELETTE WITH TUNA
- LETTUCE AND OLIVES
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

VIERNES FRIDAY

04 KCal. 579 H.C. 76 Lip. 18 P. 31

- ALUBIA BLANCA A LA BILBAÍNA
- FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- WHITE BEANS BILBAINA STYLE
- HAKE FILLET ORIO STYLE
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

11 KCal. 565 H.C. 72 Lip. 19 P. 29

- GARBANZOS CON ZANAHORIA Y REFrito DE AJO
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS
- LECHUGA Y MAÍZ CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- CHICKPEAS WITH CARROT AND SAUTÉED GARLIC
- OVEN-BAKED HAKE FILLET WITH VEGETABLES
- LETTUCE AND CORN CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

18 KCal. 670 H.C. 84 Lip. 27 P. 25

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

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

25 KCal. 530 H.C. 74 Lip. 12 P. 34

- ALUBIA BLANCA POCHA
- FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CHIPIRONES
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- POCHA WHITE BEANS
- HAKE FILLET IN SQUID SAUCE
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

eko

ECOLÓGICO
ECOLOGICAL



MENÚ CARDIOSALUDABLE
HEART-HEALTHY MENÚ



PLATO NUEVO
NEW DISH