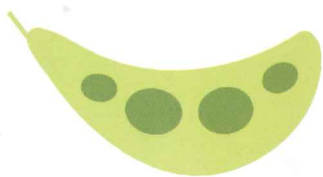


# junio june

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



Menú cardiosaludable  
Heart-healthy menu



Ecológico  
Ecological



Plato nuevo  
New dish

<b>03</b> <b>lunes</b> <p>KCal. 541 H.C. 42 Lip. 32 P. 23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y BONIATO</li> <li>• FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES</li> <li>• FRUTA FRESCA / • PAN</li> </ul>	<b>04</b> <b>martes</b> <p>KCal. 557 H.C. 72 Lip. 21 P. 24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA MIXTA</li> <li>• LENTEJAS CON ARROZ</li> <li>• YOGUR</li> <li>• PAN</li> </ul>	<b>05</b> <b>miércoles</b> <p>KCal. 571 H.C. 77 Lip. 20 P. 23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ESPIRALES FRESCOS CON TOMATE</li> <li>• FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS</li> <li>• LECHUGA CENTRO DE MESA</li> <li>• FRUTA FRESCA / • PAN</li> </ul>	<b>06</b> <b>jueves</b> <p>KCal. 486 H.C. 63 Lip. 16 P. 25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DE BROCOLI ECOLOGICO</li> <li>• MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES Y CILANTRO</li> <li>• LECHUGA Y MAIZ CENTRO DE MESA</li> <li>• FRUTA FRESCA / • PAN</li> </ul>	<b>07</b> <b>viernes</b> <p>KCal. 611 H.C. 71 Lip. 22 P. 36</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ALUBIA BLANCA POCHA</li> <li>• ABADEJO REBOZADO</li> <li>• GUARNICION LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>• FRUTA FRESCA / • PAN</li> </ul>
<b>10</b> <b>lunes</b> <p>KCal. 576 H.C. 62 Lip. 22 P. 35</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DE CARDO</li> <li>• GUISADO DE TERNERA ECOLOGICA DE LUMBIER</li> <li>• LECHUGA CENTRO DE MESA</li> <li>• FRUTA FRESCA / • PAN</li> </ul>	<b>11</b> <b>martes</b> <p>KCal. 545 H.C. 74 Lip. 11 P. 42</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PATATAS EN SALSA VERDE</li> <li>• FILETE DE POLLO A LA MANZANA</li> <li>• YOGUR</li> <li>• PAN</li> </ul>	<b>12</b> <b>miércoles</b> <p>KCal. 658 H.C. 85 Lip. 21 P. 38</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ESTOFADO DE GARBANZOS CON BONIATO</li> <li>• BACALAO AL AJOARRIERO</li> <li>• FRUTA FRESCA / • PAN</li> </ul>	<b>13</b> <b>jueves</b> <p>KCal. 604 H.C. 65 Lip. 27 P. 28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BORRAJA CON REFRITO</li> <li>• ESCALOPIN DE CERDO A LA NARANJA</li> <li>• LECHUGA CENTRO DE MESA</li> <li>• FRUTA FRESCA / • PAN</li> </ul>	<b>14</b> <b>viernes</b> <p>KCal. 753 H.C. 103 Lip. 30 P. 25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>• FILETE DE MERLUZA REBOZADA</li> <li>• GUARNICION LECHUGA</li> <li>• FRUTA FRESCA / • PAN</li> </ul>
<b>17</b> <b>lunes</b> <p>KCal. 514 H.C. 56 Lip. 23 P. 25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• JUDIA VERDE CON PATATAS</li> <li>• JAMON ASADO EN SALSA DE VERDURAS</li> <li>• LECHUGA CENTRO DE MESA</li> <li>• FRUTA FRESCA / • PAN</li> </ul>	<b>18</b> <b>martes</b> <p> <b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b></p>	<b>19</b> <b>miércoles</b> <p>KCal. 530 H.C. 78 Lip. 13 P. 30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LENTEJAS CASERAS</li> <li>• FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE PIQUILLOS</li> <li>• LECHUGA Y MAIZ CENTRO DE MESA</li> <li>• FRUTA FRESCA / • PAN</li> </ul>	<b>20</b> <b>jueves</b> <p>KCal. 820 H.C. 99 Lip. 34 P. 36</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</li> <li>• ESCALOPE DE CERDO / • LECHUGA</li> <li>• FRUTA FRESCA / • PAN</li> </ul>	<b>21</b> <b>viernes</b> <p>KCal. 564 H.C. 56 Lip. 27 P. 27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURE DE VERDURAS</li> <li>• ALBONDIGAS EN SALSA CHAMPIÑONES</li> <li>• FRUTA FRESCA / • PAN</li> </ul>
<b>24</b> <b>lunes</b>	<b>25</b> <b>martes</b>	<b>26</b> <b>miércoles</b>	<b>27</b> <b>jueves</b>	<b>28</b> <b>viernes</b>

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



<b>03</b> <b>monday</b> <p>KCal. 541 H.C. 42 Lip. 32 P. 23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PUMPKIN, CARROT AND SWEET POTATOE SOUP</li> <li>• RUSSIAN STEAK WITH MUSHROOMS</li> <li>• FRESH FRUIT / • BREAD</li> </ul>	<b>04</b> <b>tuesday</b> <p>KCal. 557 H.C. 72 Lip. 21 P. 24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MIXED SALAD</li> <li>• LENTIL SOUP WITH RICE</li> <li>• YOGHURT</li> <li>• BREAD</li> </ul>	<b>05</b> <b>wednesday</b> <p>KCal. 571 H.C. 77 Lip. 20 P. 23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FRESH SPIRAL PASTA WITH TOMATO</li> <li>• OVEN-BAKED HAKE FILLET WITH VEGETABLES</li> <li>• LETTUCE CENTERPIECE</li> <li>• FRESH FRUIT / • BREAD</li> </ul>	<b>06</b> <b>thursday</b> <p>KCal. 486 H.C. 63 Lip. 16 P. 25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ORGANIC BROCCOLI CREAM SOUP</li> <li>• ROAST CHICKEN LEG WITH MUSHROOMS AND CORIANDER</li> <li>• LETTUCE AND CORN CENTERPIECE</li> <li>• FRESH FRUIT / • BREAD</li> </ul>	<b>07</b> <b>friday</b> <p>KCal. 611 H.C. 71 Lip. 22 P. 36</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• POCHA WHITE BEANS</li> <li>• BATTER-COATED CODFISH FILLET</li> <li>• LETTUCE AND CARROT</li> <li>• FRESH FRUIT / • BREAD</li> </ul>
<b>10</b> <b>monday</b> <p>KCal. 576 H.C. 62 Lip. 22 P. 35</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• THISTLE CREAM SOUP</li> <li>• ORGANIC VEAL STEW OF LUMBIER</li> <li>• LETTUCE CENTERPIECE</li> <li>• FRESH FRUIT / • BREAD</li> </ul>	<b>11</b> <b>tuesday</b> <p>KCal. 545 H.C. 74 Lip. 11 P. 42</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• POTATOES IN GREEN SAUCE</li> <li>• CHICKEN FILLET IN APPLE SAUCE</li> <li>• YOGHURT</li> <li>• BREAD</li> </ul>	<b>12</b> <b>wednesday</b> <p>KCal. 658 H.C. 85 Lip. 21 P. 38</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• STUFFED CHICKPEAS WITH SWEET POTATOE</li> <li>• AJOARRIERO COD</li> <li>• FRESH FRUIT / • BREAD</li> </ul>	<b>13</b> <b>thursday</b> <p>KCal. 604 H.C. 65 Lip. 27 P. 28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BORAGE WITH SAUTÉE</li> <li>• PORK STEAK IN ORANGE SAUCE</li> <li>• LETTUCE CENTERPIECE</li> <li>• FRESH FRUIT / • BREAD</li> </ul>	<b>14</b> <b>friday</b> <p>KCal. 753 H.C. 103 Lip. 30 P. 25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• YANG ZHOU RICE</li> <li>• BATTER-COATED HAKE FILLET</li> <li>• LETTUCE</li> <li>• FRESH FRUIT / • BREAD</li> </ul>
<b>17</b> <b>monday</b> <p>KCal. 514 H.C. 56 Lip. 23 P. 25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• GREEN BEANS WITH POTATOES</li> <li>• ROASTED HAM IN VEGETABLE SAUCE</li> <li>• LETTUCE CENTERPIECE</li> <li>• FRESH FRUIT / • BREAD</li> </ul>	<b>18</b> <b>tuesday</b> <p> <b>SCHOOL YEAR END SPECIAL MENU</b></p>	<b>19</b> <b>wednesday</b> <p>KCal. 530 H.C. 78 Lip. 13 P. 30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOMEMADE LENTIL SOUP</li> <li>• HAKE FILLET IN PIQUILLO PEPPER SAUCE</li> <li>• LETTUCE AND CORN CENTERPIECE</li> <li>• FRESH FRUIT / • BREAD</li> </ul>	<b>20</b> <b>thursday</b> <p>KCal. 820 H.C. 99 Lip. 34 P. 36</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• WHOLE GRAIN MACARONI WITH TOMATO SAUCE</li> <li>• PORK ESCALOPE / • LETTUCE</li> <li>• FRESH FRUIT / • BREAD</li> </ul>	<b>21</b> <b>friday</b> <p>KCal. 564 H.C. 56 Lip. 27 P. 27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• VEGETABLE PURÉE</li> <li>• MEATBALLS IN MUSHROOM SAUCE</li> <li>• FRESH FRUIT / • BREAD</li> </ul>
<b>24</b> <b>monday</b>	<b>25</b> <b>tuesday</b>	<b>26</b> <b>wednesday</b>	<b>27</b> <b>thursday</b>	<b>28</b> <b>friday</b>