

DI CIEMBRE DECEMBER

curso 2019-2020 / 2019-2020 school year

LUNES MONDAY

02 KCal. 639 H.C. 56 Lip. 32 P. 32

- PANACHÉ DE VERDURAS
- ALBÓNDIGAS EN FRITADA
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- PANACHE OF VEGETABLES
- FRY MEATBALLS
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

09 KCal. 512 H.C. 67 Lip. 22 P. 14

- CREMA DE CARDO
- TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
- GUARNICION LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- THISTLE CREAM SOUP
- AUSOLAN SPANISH POTATO OMELETTE
- LETTUCE AND CARROT
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

16 KCal. 675 H.C. 108 Lip. 19 P. 22

- ARROZ CON TOMATE
- FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- RICE WITH TOMATO SOUCE
- HAKE FILLET ORIO STYLE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

23

30

MARTES TUESDAY

03

10 KCal. 740 H.C. 112 Lip. 24 P. 26

- ARROZ TRES DELICIAS
- FILETE DE MERLUZA REBOZADA
- GUARNICIÓN LIMÓN
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- YANG ZHOU RICE
- BATTER-COATED HAKE FILLET
- LEMON
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

17

24

31

MIÉRCOLES WEDNESDAY

04 KCal. 686 H.C. 97 Lip. 21 P. 30

- MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
- ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- WHOLE GRAIN MACARONI WITH TOMATO SAUCE
- OVEN-BAKED CODFISH WITH VEGETABLES
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

11 KCal. 565 H.C. 71 Lip. 21 P. 25

- ENSALADA MIXTA CON SÉSAMO
- LENTEJAS CON BONIATO
- YOGUR
- PAN MIFIBRA



- MIXED SALAD WITH SESAME
- LENTILS WITH SWEET POTATOE
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

18 KCal. 444 H.C. 50 Lip. 16 P. 25

- JUDÍA VERDE ECOLÓGICA CON PATATA
- MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES Y CILANTRO
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA



- ORGANIC GREEN BEANS WITH POTATOES
- ROAST CHICKEN LEG WITH MUSHROOMS AND CORIANDER
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

25

JUEVES THURSDAY

05 KCal. 613 H.C. 80 Lip. 17 P. 37

- ALUBIA PINTA CON VERDURAS
- LOMO FRESCO EN SALSA DE PIQUILLOS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PINTA BEANS WITH VEGETABLES
- FRESH PORK LOIN IN PIQUILLO-PEPPER SAUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

12 KCal. 573 H.C. 72 Lip. 19 P. 28

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

- FRESH SPIRAL PASTA WITH TOMATO
- ROAST CHICKEN LEG
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

19 KCal. 644 H.C. 72 Lip. 31 P. 42

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

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

26

VIERNES FRIDAY

06

13 KCal. 643 H.C. 87 Lip. 20 P. 34

- GARBANZOS CON BERZA
- BACALAO AL AJOARRIERO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- CHICKPEAS WITH CABBAGE
- AJOARRIERO COD
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

20 KCal. 649 H.C. 76 Lip. 27 P. 29

- PURÉ DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
- FILETE DE TERNERA EN SALSA
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- LEEK, POTATO AND CARROT PURÉE
- VEAL STEAK IN SAUCE
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

27

Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva.

All our dishes are prepared with olive oil.

