

NOVIEMBRE NOVEMBER

curso 2019-2020 / 2019-2020 school year

LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIÉRCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva.

All our dishes are prepared with olive oil.

01

04 KCal. 584 H.C. 75 Lip. 25 P. 16

- BORRAJA CON PATATAS
- SAN JACOB
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- BORAGE WITH POTATOES
- SAN JACOB
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

05 KCal. 582 H.C. 78 Lip. 14 P. 38

- LENTEJAS PARDINAS
- BACALAO CON TOMATE CASERO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- PARDINA LENTIL SOUP
- COD WITH HOMEMADE TOMATO SOUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

06 KCal. 645 H.C. 83 Lip. 22 P. 29

- ESPIRALES FRESCOS CON TOMATE
- FILETE BRASEADO
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- FRESH SPIRAL PASTA WITH TOMATO
- BRAISED STEAK
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

07 KCal. 696 H.C. 85 Lip. 32 P. 42

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

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

08 KCal. 607 H.C. 107 Lip. 11 P. 25

- CREMA DE BRÓCOLI ECOLÓGICO
- PAELLA DE POLLO
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- ORGANIC BROCCOLI CREAM SOUP
- CHICKEN PAELLA
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD



11 KCal. 555 H.C. 67 Lip. 24 P. 19

- CREMA DE PUERROS
- TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
- GUARNICIÓN LECHUGA
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- LEEK CREAM SOUP
- AUSOLAN SPANISH POTATO OMELETTE
- LETTUCE
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

12 KCal. 647 H.C. 77 Lip. 25 P. 32

- GARBANZOS CON CALABAZA
- FILETE DE MERLUZA REBOZADA
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- CHICKPEAS WITH PUMPKIN
- BATTER-COATED HAKE FILLET
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

13 KCal. 729 H.C. 109 Lip. 23 P. 28

- ARROZ CON JUDÍA VERDE, PIMIENTO Y CHAMPIÑÓN
- MUSLO DE POLLO ASADO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- RICE WITH GREEN BEANS, PEPPER AND MUSHROOM
- ROAST CHICKEN LEG
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

14 KCal. 545 H.C. 47 Lip. 28 P. 28

- JUDÍA VERDE CASERA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- HOMEMADE GREEN BEANS
- MEATBALLS IN SAUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

15 KCal. 612 H.C. 93 Lip. 16 P. 29

- CODITOS CON TOMATE
- ABADAJE AL HORNO CON VERDURITAS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- ELBOW PASTA WITH TOMATO
- OVEN-BAKED CODFISH WITH VEGETABLES
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

18 KCal. 577 H.C. 76 Lip. 20 P. 26

- ENSALADA CON BULGUR
- LENTEJAS CASERAS
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- SALAD WITH BULGUR
- HOMEMADE LENTIL SOUP
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD



19 KCal. 698 H.C. 97 Lip. 25 P. 26

- MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
- FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- WHOLE GRAIN MACARONI WITH TOMATO SAUCE
- HAKE FILLET ORIO STYLE
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

20 KCal. 416 H.C. 49 Lip. 10 P. 34

- CREMA DE COLIFLOR
- FILETE POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA Y JAMÓN SERRANO
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- CAULIFLOWER CREAM SOUP
- CHICKEN FILLET IN CARROT AND
- SERRANO HAM SAUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

21 KCal. 494 H.C. 55 Lip. 15 P. 35

- SOPA DE ARROZ
- GUISADO DE TERNERA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- RICE SOUP
- VEAL STEW
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD



22 KCal. 655 H.C. 75 Lip. 32 P. 41

- ALUBIA BLANCA CON PIMIENTO Y ZANAHORIA
- FOGONERO REBOZADO
- GUARNICIÓN LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- WHITE BEANS WITH PEPPER AND CARROT
- BATTER-COATED STOKER
- LETTUCE AND OLIVES
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD



25 KCal. 447 H.C. 63 Lip. 15 P. 14

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

- VEGETABLE PURÉE
- AUSOLAN SPANISH OMELETTE WITH PEPPER
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

26 KCal. 559 H.C. 79 Lip. 15 P. 30

- GARBANZOS CON ZANAHORIA Y REFRITO DE AJO
- FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON MEJORANA
- LECHUGA CENTRO DE MESA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- CHICKPEAS WITH CARROT AND SAUTÉED GARLIC
- HAKE FILLET IN SAUCE WITH MARJORAM
- LETTUCE CENTERPIECE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

27 KCal. 685 H.C. 104 Lip. 19 P. 29

- ARROZ A LA CUBANA
- MUSLO DE POLLO ASADO A LAS HIERBAS
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- CUBAN RICE
- ROAST CHICKEN LEG WITH HERBS
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD

28 KCal. 638 H.C. 58 Lip. 31 P. 32

- GUISANTES CON PATATAS
- FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES
- YOGUR
- PAN MIFIBRA

- PEAS WITH POTATOES
- RUSSIAN STEAK WITH MUSHROOMS
- YOGHURT
- MIFIBRA BREAD

29 KCal. 694 H.C. 83 Lip. 35 P. 34

- ESPAGUETIS FRESCOS CON TOMATE
- FILETE DE LIMANDA REBOZADA
- GUARNICIÓN LECHUGA
- FRUTA FRESCA
- PAN MIFIBRA

- FRESH SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
- BATTER-COATED DAB FILLET
- LETTUCE
- FRESH FRUIT
- MIFIBRA BREAD



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.

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.