

# ENERO JANUARY

menús 2do trimestre · curso 2017-2018 / 2nd trimester menus · 2017-2018 school year

Lunes Monday

Martes Tuesday

Miércoles Wednesday

Jueves Thursday

Viernes Friday

01

02

03

04

05

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

HOLIDAYS

HOLIDAYS

HOLIDAYS

HOLIDAYS

HOLIDAYS

**08** Kcal.776 Hc.115 Lip.24 Prot.30

- Paella de verdura
- Albóndigas a la jardinera
- Fruta

- Vegetable paella
- Meatballs with vegetables
- Fruit

**09** Kcal.688 Hc.90 Lip.21 Prot.39

- Lentejas a la castellana
- Filete de merluza con pisto
- Yogur

- Lentil stew
- Hake with tomato sauce and peppers
- Yoghurt

**10** Kcal.609 Hc.91 Lip.12 Prot.39

- Patatas con costilla
- Pechuga de pollo en salsa de champiñones
- Fruta

- Potatoes with rib
- Chicken breast with sauce and mushrooms
- Fruit

**11** Kcal.669 Hc.87 Lip.17 Prot.47

- Cocido montañés
- Bacalao al horno con piperrada
- Yogur

- Mountain stew
- Baked cod with piperrada
- Yoghurt

**12** Kcal.605 Hc.81 Lip.23 Prot.17

- Menestra de verduras en puré
- Tortilla de patatas con mahonesa
- Fruta

- Creamed vegetables
- Spanish omelette with mayonnaise
- Fruit

**15** Kcal.765 Hc.113 Lip.18 Prot.38

- Macarrones con atún
- Pavo guisado con verduras
- Fruta

- Macaroni with tuna
- Turkey stew with vegetables
- Fruit

**16** Kcal.697 Hc.90 Lip.31 Prot.19

- Judías verdes rehogadas
- Delicias de merluza con ensalada
- Yogur

- Green beans stew
- Fish nuggets with salad
- Yoghurt

**17** Kcal.804 Hc.119 Lip.25 Prot.29

- Garbanzos con espinacas
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Fruta

- Chickpeas with spinach
- Chorizo omelette with salad
- Fruit

**18** Kcal.867 Hc.88 Lip.48 Prot.27

- Sopa de verdura
- Salchichas de la abuela con patatas
- Fruta

- Sopa verdura con pasta
- Homemade sausages with potatoes
- Fruit

**19** Kcal.668 Hc.102 Lip.14 Prot.37

- Negritos con arroz
- Merluza en salsa de manzana
- Yogur

- Black bean stew with rice
- Hake in apple sauce
- Yoghurt

**22** Kcal.709 Hc.91 Lip.23 Prot.38

- Crema de zanahoria
- Guisado de ternera con patatas
- Fruta

- Carrot cream
- Beef stew with vegetables eusko label
- Fruit

**23** Kcal.664 Hc.92 Lip.21 Prot.31

- Patatas en salsa verde
- Merluza a la romana con limón
- Fruta

- Potatoes in green sauce
- Hake in batter with lemon
- Fruit

**24** Kcal.666 Hc.85 Lip.23 Prot.34

- Lentejas con verdura
- Alas de pollo con ensalada
- Actimel

- Lentils with vegetables
- Chicken wings with salad
- Actimel

**25** Kcal.708 Hc.119 Lip.12 Prot.36

- Arroz alicantina
- Albóndigas de pescado en salsa de pimientos verde
- Fruta

- Alicante style rice
- Meatballs fish in green sauce
- Fruit

**26** Kcal.729 Hc.106 Lip.22 Prot.32

- Alubias pintas estofadas
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Yogur

- Pinto bean stew
- Zucchini omelette with salad
- Yoghurt

29

FIESTA

NOT SCHOOL

**30** Kcal.777 Hc.116 Lip.22 Prot.33

- Macarrones con jamón cocido
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Fruta

- Macaroni with ham
- Hake in paprika sauce and carrot
- Fruit

**31** Kcal.888 Hc.117 Lip.36 Prot.32

- Cocido lebaniego
- Empanadillas de atún con tomate
- Yogur

- Chickpea stew
- Tuna small pie with tomato
- Yoghurt



\*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos, tomando como referencia un grupo de edad de 7-12 años.

\*Explanatory note: The nutritional information given is approximate based on a reference group of children aged 7-12 years.