

# MARZO MARCH

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

Lunes Monday

Martes Tuesday

Miércoles Wednesday

Jueves Thursday

Viernes Friday



**05** Kcal.739 Hc.84 Lip.30 Prot.35

- Crema de zanahoria
- Lomo adobado plancha con patatas
- Fruta

- Carrot cream
- Griddle marinated tenderloin with potatoes
- Fruit

**12** Kcal.810 Hc.122 Lip.26 Prot.22

- Macarrones con atún
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Fruta

- Macaroni with tuna
- Chorizo omelette with salad
- Fruit

**19** Kcal.615 Hc.91 Lip.14 Prot.33

- Sopa maravilla
- Pavo estofado con patatitas
- Fruta

- Noodle soup
- Turkey stew with potatoes and vegetables
- Fruit

**26** Kcal.637 Hc.84 Lip.21 Prot.30

- Patatas con costilla
- Filete de merluza con pisto
- Yogur

- Potatoes in green sauce
- Hake with tomato sauce and peppers
- Yoghurt

**06** Kcal.931 Hc.131 Lip.39 Prot.21

- Arroz montaña
- Delicias de merluza con mahonesa
- Fruta

- Rice mountain
- Fish nuggets with mayonnaise
- Fruit

**13** Kcal.719 Hc.86 Lip.25 Prot.40

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

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

**20** Kcal.690 Hc.107 Lip.18 Prot.29

- Paella de verdura
- Merluza a la gallega
- Yogur

- Vegetable paella
- Hake in paprika sauce
- Yoghurt

**27** Kcal.875 Hc.90 Lip.48 Prot.28

- Crema de calabacín
- Salchichas en salsa de cebolla con patatas
- Fruta

- Creamed courgettes
- Sausages in onion sauce with potatoes
- Fruit

**07** Kcal.703 Hc.97 Lip.23 Prot.30

- Lentejas a la hortelana
- Tortilla de patatas con ensalada
- Yogur

- Lentils "hortelana"
- Spanish omelette with salad
- Yoghurt

**14** Kcal.655 Hc.98 Lip.12 Prot.42

- Garbanzos con espinacas
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta

- Chickpeas with spinach
- Baked cod with piperrada
- Fruit

**21** Kcal.767 Hc.123 Lip.19 Prot.32

- Alubias pintas estofadas
- Filete ruso casero a la plancha con verduritas
- Fruta

- Pinto bean stew
- Homemade burger grilled with vegetables
- Fruit

**28** Kcal.910 Hc.115 Lip.37 Prot.32

- Cocido lebaniego
- San jacob con ensalada
- Natillas

- Chickpea stew
- Ham cordon bleu with salad
- Custard

**01** Kcal.715 Hc.100 Lip.23 Prot.31

- Marmitaco de pescado
- Albóndigas a la jardinera
- Fruta

- Fish & potato stew
- Meatballs with vegetables
- Fruit

**08** Kcal.641 Hc.84 Lip.21 Prot.34

- Sopa de fideos
- Pollo asado con verduras y patatas
- Fruta

- Noodle soup
- Roast chicken with potatoes and vegetables
- Fruit

**15** Kcal.622 Hc.89 Lip.14 Prot.43

- Patatas en salsa verde
- Pechuga de pollo en salsa de champiñones
- Actimel

- Potatoes in green sauce
- Chicken breast with sauce and mushrooms
- Actimel

**02** Kcal.680 Hc.96 Lip.17 Prot.38

- Alubias blancas estofadas
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Yogur

- Bean stew
- Hake in paprika sauce and carrot
- Yoghurt

**09** 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

**16** Kcal.631 Hc.91 Lip.21 Prot.24

- Cocido montañés
- Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
- Fruta

- Mountain stew
- Meatballs fish in green sauce
- Fruit

**23** Kcal.724 Hc.98 Lip.24 Prot.31

- Lentejas a la castellana
- Tortilla de patatas con ensalada
- Yogur

- Lentil stew
- Spanish omelette with salad
- Yoghurt

**30**

VACACIONES

VACACIONES

HOLIDAYS

HOLIDAYS

\*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.