

ABRIL APRIL

menús 3º trimestre · curso 2017-2018 / 3rd trimester menus · 2017-2018 school year

Lunes Monday

02 Kcal.813 Hc.102 Lip.28 Prot.43

- Macarrones con tomate
- Lomo adobado plancha con patatas fritas
- Yogur

- Macaroni with tomato
- Griddle marinated tenderloin with french fries
- Yoghurt

09 Kcal.746 Hc.90 Lip.28 Prot.37

- Crema de zanahoria
- Ragout de cerdo con verduras y patatas
- Fruta

- Carrot cream
- Pork stew with vegetables and chips
- Fruit

16 Kcal.722 Hc.108 Lip.17 Prot.39

- Macarrones con jamón cocido
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta

- Macaroni with ham
- Baked cod with piperrada
- Fruit

23 Kcal.749 Hc.97 Lip.32 Prot.21

- Puré de verduras
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Yogur

- Creamed vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Yoghurt

Martes Tuesday

03 Kcal.662 Hc.95 Lip.14 Prot.44

- Lentejas a la hortelana
- Palometa con salsa de tomate
- Fruta

- Lentils "hortelana"
- Palometta in tomato sauce
- Fruit

10 Kcal.862 Hc.99 Lip.31 Prot.50

- Alubias pintas estofadas
- Salmon a los cítricos con verduritas
- Yogur

- Pinto bean stew
- Salmon to citrus with vegetables
- Yoghurt

17 Kcal.704 Hc.92 Lip.26 Prot.24

- Menestra de verduras
- San Jacobo con ensalada
- Yogur

- Mixed vegetables
- Ham cordon bleu with salad
- Yoghurt

24 Kcal.670 Hc.101 Lip.15 Prot.36

- Lentejas con verdura
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Hake in paprika sauce and carrot
- Fruit

Miércoles Wednesday

04 Kcal.705 Hc.106 Lip.22 Prot.25

- Marmitaco de pescado
- Hamburguesa casera a la plancha con ensalada
- Yogur

- Fish & potato stew
- Grilled burger with salad
- Yoghurt

11 Kcal.641 Hc.84 Lip.20 Prot.33

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

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

18 Kcal.754 Hc.116 Lip.18 Prot.36

- Garbanzos con espinacas
- Merluza en salsa de manzana con verduritas
- Fruta

- Chickpeas with spinach
- Hake in apple sauce with vegetables
- Fruit

25 Kcal.759 Hc.74 Lip.43 Prot.25

- Sopa minestrone
- Salchichas frescas al horno con patatas fritas
- Fruta

- Minestrone soup
- Fresh sausages fried with fried potatoes
- Fruit

Jueves Thursday

05 Kcal.507 Hc.72 Lip.10 Prot.36

- Judías verdes con patatas
- Pechuga de pollo con champiñones
- Fruta

- Green beans stew
- Chicken breast with mushrooms
- Fruit

12 Kcal.876 Hc.127 Lip.32 Prot.26

- Arroz alicantina
- Delicias de pescado con ensalada
- Yogur

- Alicante style rice
- Fish nuggets with salad
- Yoghurt

19 Kcal.767 Hc.98 Lip.27 Prot.38

- Patatas en salsa verde
- Albóndigas en salsa con verduritas
- Yogur

- Potatoes in green sauce
- Meatballs with vegetables
- Yoghurt

26 Kcal.585 Hc.87 Lip.17 Prot.24

- Alubias blancas estofadas
- Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
- Yogur

- Bean stew
- Meatballs fish in green sauce
- Yoghurt

Viernes Friday

06 Kcal.819 Hc.105 Lip.30 Prot.38

- Garbanzos estofados
- Filete merluza romana con mahonesa
- Fruta

- Chickpea stew
- Breaded hake with mayonnaise
- Fruit

13 Kcal.750 Hc.105 Lip.25 Prot.31

- Cocido montañés
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Mountain stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

20 Kcal.717 Hc.116 Lip.15 Prot.34

- Paella de verdura
- Pavo guisado con verduras
- Fruta

- Vegetable paella
- Turkey stew with vegetables
- Fruit

27 Kcal.790 Hc.122 Lip.24 Prot.24

- Macarrones con atún
- Ternera guisada con verduritas
- Fruta

- Macaroni with tuna
- Beef stew with vegetables
- Fruit

30

FIESTA

NOT SCHOOL

