

JUNIO JUNE

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

Lunes MONDAY

Martes TUESDAY

Miércoles WEDNESDAY

Jueves THURSDAY

Viernes FRIDAY

01 Kcal.890 Hc.125 Lip.54 Prot.20

- Ensalada de arroz
- San Jacobo con ketchup
- Fruta

- Rice salad
- Ham cordon bleu with ketchup
- Fruit

04 Kcal.603 Hc.85 Lip.23 Prot.16

- Crema de espinacas
- Tortilla de patatas con mahonesa
- Fruta

- Spinach puree
- Spanish omelette with mayonnaise
- Fruit

05 Kcal.746 Hc.93 Lip.20 Prot.54

- Negritos con arroz
- Bacalao en salsa verde
- Yogur

- Black bean stew with rice
- Cod in green sauce
- Yoghurt

06 Kcal.643 Hc.91 Lip.15 Prot.38

- Sopa ave con maravilla
- Guisado de ternera con patatas
- Fruta

- Noodle soup
- Beef stew with vegetables
- Fruit

07 Kcal.711 Hc.111 Lip.17 Prot.32

- Lentejas a la castellana
- Hamburguesa de calamar con ensalada
- Fruta

- Lentil stew
- Squid burger with salad
- Fruit

08 Kcal.883 Hc.103 Lip.37 Prot.38

- Ensalada tropical
- Alitas de pollo al ajillo con ensalada
- Yogur

- Tropical salad
- Chicken wings with garlic with salad
- Yoghurt

11 Kcal.705 Hc.110 Lip.16 Prot.36

- Patatas en salsa verde
- Suprema de merluza en salsa marinera con verduritas
- Fruta

- Potatoes in green sauce
- Hake sauce with peas "marinera" with vegetables
- Fruit

12 Kcal.738 Hc.111 Lip.22 Prot.29

- Garbanzos estofados
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Chickpea stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

13 Kcal.748 Hc.90 Lip.30 Prot.33

- Crema de calabaza
- Albóndigas a la jardinera con patatas
- Yogur

- Creamed pumpkin
- Meatballs with vegetables with potatoes
- Yoghurt

14 Kcal.656 Hc.94 Lip.18 Prot.34

- Alubias blancas con verdura
- Filete de merluza con pisto
- Fruta

- Bean stew
- Hake with tomato sauce and peppers
- Fruit

15 Kcal.746 Hc.101 Lip.23 Prot.37

- Arroz tres delicias
- Pollo asado con verduras
- Yogur

- Chinese style rice
- Roast chicken with vegetables
- Yoghurt

18 Kcal.686 Hc.89 Lip.25 Prot.25

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

- Mixed vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Yoghurt

19 Kcal.703 Hc.111 Lip.14 Prot.36

- Lentejas a la jardinera
- Merluza en salsa de manzana con verduritas
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Hake in apple sauce with vegetables
- Fruit

20 Kcal.716 Hc.88 Lip.26 Prot.36

- Sopa de fideos
- Lomo adobado plancha con patatas fritas
- Fruta

- Noodle soup
- Griddle marinated tenderloin with french fries
- Fruit

21 Kcal.781 Hc.104 Lip.30 Prot.23

- Ensaladilla rusa
- Hamburguesa casera con salsa de tomate
- Fruta

- Russian salad
- Fresh hamburger with tomato sauce
- Fruit

22 Kcal.737 Hc.118 Lip.18 Prot.25

- Macarrones con atún
- Pizza
- Pastelito de chocolate

- Macaroni with tuna
- Pizza
- Chocolate cake

25

VACACIONES

HOLIDAYS

26

VACACIONES

HOLIDAYS

27

VACACIONES

HOLIDAYS

28

VACACIONES

HOLIDAYS

29

VACACIONES

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.