

# SEPTIEMBRE SEPTEMBER

curso 2017-2018 / 2017-2018 school year

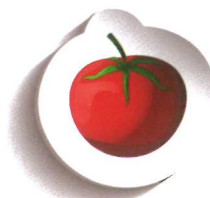
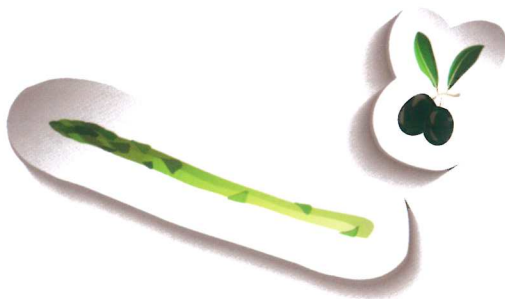
Lunes Monday

Martes Tuesday

Miércoles Wednesday

Jueves Thursday

Viernes Friday



01

VACACIONES

HOLIDAYS

04

VACACIONES

HOLIDAYS

05

VACACIONES

HOLIDAYS

06

VACACIONES

HOLIDAYS

07

Kcal.788 Hc.104 Lip.26 Prot.40

- Arroz con tomate
- Lomo a la riojana
- Yogur

- White with tomato sauce
- "Riojana" Loin with peppers
- Yoghurt

08

Kcal.686 Hc.90 Lip.24 Prot.34

- Sopa de ave
- Albóndigas de ternera con verduras y patatas
- Fruta

- Chickpea broth
- Meatballs with vegetables and potatoes
- Fruit

11

Kcal.796 Hc.127 Lip.26 Prot.20

- Macarrones con tomate
- Delicias de pescado con mahonesa
- Fruta

- Macaroni with tomato
- Fish nuggets with mayonnaise
- Fruit

12

Kcal.704 Hc.92 Lip.15 Prot.55

- Lentejas ecológicas a la hortelana
- Pechuga de pollo con champiñones
- Yogur

- Ecological lentils "hortelana"
- Chicken breast with mushrooms
- Yoghurt

13

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

- Crema de zanahoria
- Lomo de Sajonia con patatas fritas
- Fruta

- Carrot cream
- Pork chop with french fries
- Fruit

14

Kcal.666 Hc.103 Lip.14 Prot.38

- Arroz alicantina
- Merluza en salsa verde
- Yogur

- Alicante style rice
- Hake in green sauce with beans
- Yoghurt

15

FIESTA

NOT SCHOOL

18

Kcal.699 Hc.78 Lip.29 Prot.34

- Puré de verduras
- Salmón al horno
- Fruta

- Creamed vegetables
- Baked salmon
- Fruit

19

Kcal.768 Hc.87 Lip.34 Prot.32

- Marmitaco de pescado
- Huevos con salchichas y tomate
- Yogur

- Fish & potato stew
- Eggs with sausages and tomato sauce
- Yoghurt

20

Kcal.690 Hc.99 Lip.15 Prot.44

- Garbanzos ecológicos con espinacas
- Pollo asado con verduras
- Fruta

- Chickpeas with spinach
- Roast chicken with vegetables
- Fruit

21

Kcal.722 Hc.103 Lip.21 Prot.34

- Caracollillos napolitana
- Merluza a la gallega
- Actimel

- Macaroni napolitana
- Hake in paprika sauce
- Actimel

22

Kcal.805 Hc.96 Lip.31 Prot.41

- Lentejas ecológicas estofadas
- Escalope de cerdo con ensalada
- Fruta

- Ecological lentils with vegetables
- Pork breaded fillet with salad
- Fruit

25

Kcal.648 Hc.105 Lip.12 Prot.34

- Arroz tres delicias
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta

- Chinese style rice
- Baked cod with piperrada
- Fruit

26

Kcal.758 Hc.86 Lip.32 Prot.34

- Sopa maravilla
- Filete ruso de ternera en salsa con patatas
- Natillas

- Noodle soup
- Burger with potatoes
- Custard

27

Kcal.656 Hc.100 Lip.15 Prot.35

- Patatas a la riojana
- Suprema de merluza en salsa marinera
- Fruta

- Potatoes with spicy
- Hake sauce with peas "marinera"
- Fruit

28

Kcal.763 Hc.114 Lip.23 Prot.28

- Alubias negras ecológicas con arroz
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Black bean stew with rice
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

29

Kcal.704 Hc.88 Lip.24 Prot.36

- Puré de verduras
- Pavo estofado con patatitas
- Yogur

- Creamed vegetables
- Turkey stew with potatoes and vegetables
- 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.

# OCTUBRE OCTOBER

menús 1er trimestre · curso 2017-2018 / 1st trimester menus · 2017-2018 school year

Lunes Monday

Martes Tuesday

Miércoles Wednesday

Jueves Thursday

Viernes Friday

**02** Kcal.678 Hc.113 Lip.15 Prot.27

- Macarrones con tomate
- Hamburguesa de calamar
- Yogur

- Macaroni with tomato
- Squid burger
- Yoghurt

**03** Kcal.676 Hc.98 Lip.13 Prot.45

- Garbanzos con chorizo
- Pollo al limón y orégano con champiñones
- Fruta

- Chickpeas with sausage
- Lemon chicken with mushrooms and oregano
- Fruit

**04** Kcal.592 Hc.65 Lip.21 Prot.39

- Judías verdes con patatas
- Lomo con pimientos
- Yogur

- Green beans stew
- "riojana" style pork loin with peppers
- Yoghurt

**05** Kcal.693 Hc.101 Lip.21 Prot.27

- Lentejas estofadas
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Spanish omelette with salad
- Fruit

**06** Kcal.578 Hc.90 Lip.12 Prot.31

- Patatas con costilla
- Merluza en salsa verde
- Fruta

- Potatoes with rib
- Hake in green sauce with peas
- Fruit

**09** Kcal.721 Hc.91 Lip.22 Prot.41

- Sopa maravilla
- Ternera guisada con verduras y patatas
- Natillas

- Noodle soup
- Stewed beef with potatoes
- Custard

**10** Kcal.818 Hc.129 Lip.25 Prot.24

- Arroz alicantina
- San Jacobo con ensalada
- Fruta

- Alicante style rice
- Ham cordon bleu with salad
- Fruit

**11** Kcal.736 Hc.94 Lip.23 Prot.41

- Cocido montañés
- Merluza a la gallega
- Yogur

- Mountain stew
- Hake in paprika sauce
- Yoghurt

**12**

**FIESTA**

**NOT SCHOOL**

**13** Kcal.656 Hc.81 Lip.23 Prot.35

- Crema de calabaza
- Lomo de Sajonia con patatas fritas
- Fruta

- Creamed pumpkin
- Pork chop with french fries
- Fruit

**16**

**MENÚ:  
DÍA MUNDIAL DE LA  
ALIMENTACIÓN**

**MENU:  
WORLD DAY OF  
NUTRITION**

**17** Kcal.758 Hc.92 Lip.32 Prot.29

- Marmitaco de pescado
- Huevos con salchichas y tomate
- Fruta

- Fish & potato stew
- Eggs with sausages and tomato sauce
- Fruit

**18** Kcal.762 Hc.99 Lip.28 Prot.31

- Puré de verduras
- Albóndigas igr Cantabria con patatas
- Fruta

- Creamed vegetables
- Meatballs with potatoes
- Fruit

**19** Kcal.684 Hc.97 Lip.16 Prot.41

- Macarrones con chorizo
- Bacalao al horno con piperrada
- Yogur

- Macaroni with chorizo sausage
- Baked cod with piperrada
- Yoghurt

**20** Kcal.694 Hc.97 Lip.13 Prot.52

- Lentejas ecológicas a la hortelana
- Pechuga de pollo con champiñones
- Fruta

- Ecological lentils "hortelana"
- Chicken breast with mushrooms
- Fruit

**23** Kcal.867 Hc.110 Lip.29 Prot.45

- Caracolílos napolitana
- Palometa en salsa de manzana
- Fruta

- Macaroni napolitana
- "Palometa" apple sauce
- Fruit

**24** Kcal.791 Hc.83 Lip.39 Prot.30

- Puré de verduras
- Escalope de cerdo con ensalada
- Fruta

- Creamed vegetables
- Pork breaded fillet with salad
- Fruit

**25** Kcal.801 Hc.113 Lip.26 Prot.32

- Fabas pintas estofadas
- Tortilla de calabacín con mahonesa
- Yogur

- Pinto bean stew
- Zucchini omelette with mayonnaise
- Yoghurt

**26** Kcal.741 Hc.96 Lip.29 Prot.27

- Sopa de fideos
- Salchichas con tomate con patatas fritas
- Fruta

- Noodle soup
- Sausages with tomato with french fries
- Fruit

**27** Kcal.594 Hc.84 Lip.16 Prot.31

- Patatas guisadas con ternera
- Merluza al horno con verduritas
- Flan de vainilla

- Veal with potatoes stewed
- Baked hake with vegetables
- Vanilla flan

**30**

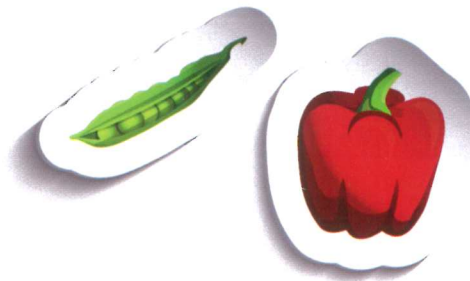
**FIESTA**

**NOT SCHOOL**

**31**

**FIESTA**

**NOT SCHOOL**



\*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.