

**LUNES**

1

Patatas a la riojana/
potatoes Riojana's style
Pechuga de pollo empanada
con ensalada/ breaded
chicken breast with salad
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 731 Lip. 30 Hid. 73 Prot. 38

8

Judías verdes con patatas/
green beans with potatoes
Pollo guisado con romero
y aceitunas/ chicken stewed
with rosemary and olive
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 568 Lip. 24 Hid. 49 Prot. 34

15

Menestra de verduras/
vegetable stew
Filetes rusos con patatas al
horno/ Russian steaks
with baked potatoes
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 570 Lip. 26 Hid. 46 Prot. 33

22

Sopa de ave y fideos/
chicken noodle soup
Escalope de cerdo con pimientos
asados/ breaded pork with
roasted peppers
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 740 Lip. 33 Hid. 68 Prot. 39

29

**VACACIONES
ESCOLARES**
MARTES

2

Garbanzos estofados/
chickpea stew
Huevos con atún gratinados/
eggs with tuna gratin

Actimel y fruta/ actimel & fruit

Kcal 664 Lip. 30 Hid. 54 Prot. 39

9

Alubias blancas con chorizo/
beans with chorizo
Limanda rebozada con
verduras/ battered dab with
vegetables
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 779 Lip. 27 Hid. 77 Prot. 48

16

Lentejas guisadas con chorizo/
stewed lentils with chorizo
Revuelto de ajetes y trigueros
con ensalada/ scrambled eggs
with young garlic and trigueros
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 613 Lip. 28 Hid. 54 Prot. 33

23

Arroz con pollo y verduras/
rice with chicken & vegetables
Merluza en salsa verde con
espárragos/ hake in green
sauce with asparagus
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 755 Lip. 21 Hid. 99 Prot. 33

30

**VACACIONES
ESCOLARES**
MIÉRCOLES

3

Crema de calabacín/
cream of zucchini
Salchichas blancas a la plancha
con ensalada/ grilled white
sausages with salad
Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 632 Lip. 49 Hid. 29 Prot. 17

10

Coliflor con salsa Aurora/
cauliflower with Aurora sauce
Filete de ternera a la plancha
con ensalada/ grilled beef steak
with salad
Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 510 Lip. 29 Hid. 32 Prot. 30

17

Cocido castellano/
Castilian stew

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 635 Lip. 23 Hid. 67 Prot. 36

24

Alubias guisadas/
stewed beans
Huevos con atún gratinados/
eggs with tuna gratin

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 683 Lip. 28 Hid. 57 Prot. 44

31

**VACACIONES
ESCOLARES**
JUEVES

4

Lentejas con verduras/
lentils with vegetables
Escalope de ternera con
pimientos asados/ breaded veal
with roasted peppers
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 757 Lip. 21 Hid. 89 Prot. 46

11

Arroz con tomate/
rice with tomato
Filete de sajonia con pimientos
al ajillo/ saxony steak with
garlic peppers
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 734 Lip. 30 Hid. 87 Prot. 28

18

Pasta a la boloñesa/
Bolognese pasta
Pollo asado a la naranja/
grilled chicken orange

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 740 Lip. 29 Hid. 75 Prot. 42

25

Brócoli al ajoarriero/
broccoli with garlic & paprika
Pizza de jamón y queso
con patatas fritas/
ham and cheese pizza with fries
Natillas y fruta/ custard & fruit

Kcal 610 Lip. 25 Hid. 66 Prot. 27

VIERNES

5

Pasta con verduras y soja/
pasta with vegetables & soy
Merluza al horno con
ensalada/ grilled hake with
salad
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 573 Lip. 18 Hid. 68 Prot. 31

12

Garbanzos con espinacas/
cheakpeas with spinach
Tortilla de patatas con
ensalada/ Spanish
omelette with salad
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 717 Lip. 31 Hid. 75 Prot. 28

19

Crema de calabaza/
pumpkin cream
Abadejo rebozado con
ensalada/
haddock battered with salad
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 577 Lip. 29 Hid. 43 Prot. 32

26

**VACACIONES
ESCOLARES**


Andrea Argüello Arbe
Dietista-nutricionista
Nº COL. CYL00060



Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos
de carbono en gramos.

Los datos que se muestran de la valoración
nutricional son aproximados.