

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor.  
Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom.

			1	2
VACACIONES SEMANA SANTA	Lentejas con verduras Croquetas de jamón Pisto de verduras Pan, leche y Piña en su jugo Letils with vegetables Ham croquettes 605,3Kcal - Prot:18,7g - Lip:17,6g - HC:87,2g AGS:2,6g - Azúcares:24,5g - Sal:3,5g	Crema de puerro y zanahoria Lengüadina al limón Lechuga y remolacha Pan, leche y Fruta fresca Leek and carrot cream Baked hake in lemon sauce 503,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:11,0g - HC:75,0g AGS:1,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,8g	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA
5	6	7	8	9
Macarrones con tomate Lacón braseado Lechuga y aceitunas Pan, leche y Fruta fresca Pasta in tomato sauce Braised lacon 654,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,6g - HC:79,6g AGS:5,1g - Azúcares:19,1g - Sal:4,5g	Alubias pintas con verduras Tortilla de pavo Lechuga y maíz Pan y yogur sabor Edible beans with vegetables Turkey omelette 678,8Kcal - Prot:35,1g - Lip:24,8g - HC:72,2g AGS:6,9g - Azúcares:24,8g - Sal:2,2g	Crema de calabacín Albóndigas con tomate Patatas fritas Pan, leche y Fruta fresca Zucchini cream Meatballs in tomato sauce 795,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:43,5g - HC:72,6g AGS:3,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan, leche y Fruta fresca Cooked soup with noodles Chickpeas with sausage 611,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:13,8g - HC:87,7g AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g	Brócoli salteado con zanahoria Pollo al ajillo Patatas fritas Pan y yogur sabor Sauteed broccoli with carrot Garlic chicken 621,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:14,1g - HC:96,1g AGS:4,3g - Azúcares:29,6g - Sal:1,9g
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada lechuga y zanahoria Pan, leche y Fruta fresca Rice in tomato sauce Pork loin 713,8Kcal - Prot:12,0g - Lip:25,1g - HC:105,7g AGS:4,1g - Azúcares:24,7g - Sal:2,4g	Espaguetis al pesto LIMANDA GRATINADA CON QUESO Y ARROZ SALTEADO CON ALUBIA ROJA Pan y yogur sabor 680,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:24,8g - HC:80,2g AGS:5,0g - Azúcares:16,2g - Sal:2,0g	Lentejas estofadas Tortilla de patata y calabacín Lechuga y maíz Pan, leche y Fruta fresca Lentils stew Potatoo and zucchini omelette 666,5Kcal - Prot:26,1g - Lip:21,7g - HC:85,7g AGS:5,3g - Azúcares:25,0g - Sal:1,5g	Patatas a la riojana Abadejo en salsa Lechuga y aceitunas Pan, leche y Fruta fresca Stewed potatoes with sausage Fish in sauce 611,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:13,8g - HC:87,7g AGS:4,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g	Crema de verduras y hortalizas Filete de pollo en salsa Patatas fritas Pan y yogur sabor Vegetables cream Chicken fillet in sauce 714,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:28,4g - HC:77,2g AGS:8,0g - Azúcares:26,8g - Sal:2,2g
19	20	21	22	23
Tallarines con verduras al wok Bacalao rebozado al ajillo Ensalada lechuga y zanahoria Pan, leche y Fruta fresca Noodles with vegetables Garlic breaded cod 586,0Kcal - Prot:24,4g - Lip:13,8g - HC:85,9g AGS:2,8g - Azúcares:24,8g - Sal:1,9g	Alubias pintas con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Pan y yogur sabor Pinto beans with rice Potatoo&onion omelette 688,0Kcal - Prot:33,7g - Lip:18,0g - HC:92,6g AGS:6,7g - Azúcares:25,9g - Sal:1,9g	Crema de calabaza Palometa en salsa zanahorias Lechuga y espárragos Pan, leche y Fruta fresca Pumpkin soup Palometa in carrot sauce 603,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:25,1g - HC:66,1g AGS:8,4g - Azúcares:20,8g - Sal:1,6g	Judías verdes rehogadas Ragout ternera Patatas fritas Pan, leche y Fruta fresca Sauteed green beans Gardener veal ragout 610,4Kcal - Prot:14,4g - Lip:20,6g - HC:89,4g AGS:2,6g - Azúcares:16,0g - Sal:3,2g	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan/Yogur sabor Cooked soup with noodles Chickpeas with sausage 665,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:25,2g - HC:71,8g AGS:6,8g - Azúcares:24,2g - Sal:2,1g
26	27	28	29	30

