



octubre october

menús 1º trimestre · curso 2018-2019 / 1st trimester menus · 2018-2019 school year



01 lunes 02 martes 03 miércoles 04 jueves 05 viernes

KCal. 550 H.C. 75 Lip. 14 P. 36
• LENTEJAS PARDINAS
• LOMO ADOBADO CON PISTO
• FRUTA FRESCA
• PAN

Cal. 656 H.C. 86 Lip. 30 P. 15
• BORRAJA ECOLOGICA CON PATATAS
• CROQUETAS DE BACALAO
• GUARNICION LECHUGA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 690 H.C. 60 Lip. 39 P. 29
• SOPA DE COCIDO
• HAMBURGUESA 100% TERNERA DE NAVARRA / • TOMATE FRESCO
• BIZCOCHO DE MERMELADA / • PAN

KCal. 581 H.C. 108 Lip. 10 P. 20
• CREMA DE CALABAZA Y MANZANA
• PAELLA DE POLLO
• FRUTA FRESCA
• PAN

KCal. 669 H.C. 72 Lip. 35 P. 41
• GARBANZOS CON ESPINACAS
• FILETE DE LIMANDA REBOZADA
• GUARNICION LECHUGA Y ZANAHORIA
• FRUTA FRESCA / • PAN

08 lunes 09 martes 10 miércoles 11 jueves 12 viernes

KCal. 681 H.C. 95 Lip. 24 P. 26
• MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
• FILETE MERLUZA AL HORNO ESTILO ORIO
• LECHUGA CENTRO DE MESA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 642 H.C. 69 Lip. 34 P. 19
• CREMA DE ESPINACAS CON QUESO RALLADO
• TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AUSOLAN
• GUARNICION LECHUGA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 643 H.C. 74 Lip. 19 P. 48
• ALUBIA BLANCA POCHA
• FILETE POLLO EN SALSA ALMENDRAS
• YOGUR / • PAN

KCal. 651 H.C. 56 Lip. 37 P. 26
• ACELGA CON PATATAS
• FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES
• FRUTA FRESCA
• PAN

KCal. 651 H.C. 56 Lip. 37 P. 26
• ACELGA CON PATATAS
• FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES
• FRUTA FRESCA
• PAN

15 lunes 16 martes 17 miércoles 18 jueves 19 viernes

KCal. 727 H.C. 110 Lip. 24 P. 26
• ARROZ TRES DELICIAS
• FILETE DE MERLUZA REBOZADA
• GUARNICION LIMON
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 640 H.C. 70 Lip. 25 P. 37
• PURE DE VERDURAS
• GUISADO DE TERNERA
• FRUTA FRESCA
• PAN

KCal. 607 H.C. 69 Lip. 25 P. 30
• PATATAS A LA RIOJANA
• POLLO AL AJILLO
• GUARNICION LECHUGA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 681 H.C. 86 Lip. 23 P. 38
• ALUBIA PINTA CON VERDURAS
• BACALAO AL AJOARRIERO
• LECHUGA CENTRO DE MESA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 637 H.C. 58 Lip. 33 P. 31
• JUDIA VERDE CASERA
• LOMO FRESCO EN SALSA DE PIQUILLOS
• LECHUGA CENTRO DE MESA
• YOGUR / • PAN

22 lunes 23 martes 24 miércoles 25 jueves 26 viernes

KCal. 546 H.C. 56 Lip. 26 P. 25
• CREMA DE BROCOLI
• FILETE BRASEADO
• LECHUGA Y MAIZ CENTRO DE MESA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 748 H.C. 108 Lip. 31 P. 36
• CODITOS CON TOMATE
• FILETE DE LIMANDA REBOZADA
• GUARNICION LIMON
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 618 H.C. 77 Lip. 26 P. 24
• ENSALADA MIXTA CON SÉSA
• LENTEJAS CON ARROZ
• NATILLA
• PAN

KCal. 611 H.C. 48 Lip. 32 P. 36
• SOPA DE PESCADO
• FILETE DE POLLO EN SALSA
• LECHUGA CENTRO DE MESA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 653 H.C. 81 Lip. 27 P. 25
• GARBANZOS CON CALABAZA
• TORTILLA DE PATATA AUSOLAN
• GUARNICION LECHUGA
• FRUTA FRESCA / • PAN

29 lunes 30 martes 31 miércoles

KCal. 608 H.C. 49 Lip. 34 P. 29
• CREMA DE GUISANTES
• ALBONDIGAS EN SALSA CHAMPIÑONES
• LECHUGA CENTRO DE MESA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 559 H.C. 75 Lip. 15 P. 34
• ALUBIA BLANCA CON PIMIENTO Y ZANAHORIA
• ABAJEJO AL HORNO CON VERDURITAS
• LECHUGA CENTRO DE MESA
• FRUTA FRESCA / • PAN

KCal. 707 H.C. 109 Lip. 20 P. 29
• ARROZ A LA CUBANA
• POLLO A LA HORTELANA
• FRUTA FRESCA
• PAN



01 monday 02 tuesday 03 wednesday 04 thursday 05 friday

KCal. 550 H.C. 75 Lip. 14 P. 36
• PARDINA LENTIL SOUP
• MARINATED PORK LOIN WITH RATATOUILLE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 656 H.C. 86 Lip. 30 P. 15
• ORGANIC BORAGE WITH POTATOES
• COD CROQUETTES
• LETTUCE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 690 H.C. 60 Lip. 39 P. 29
• STEW SOUP
• HAMBURGER 100% BEEF OF NAVARRE
• FRESH TOMATO
• JAM CAKE / • BREAD

KCal. 581 H.C. 108 Lip. 10 P. 20
• PUMPKIN AND APPLE CREAM SOUP
• CHICKEN PAELLA
• FRESH FRUIT
• BREAD

KCal. 669 H.C. 72 Lip. 35 P. 41
• CHICKPEAS WITH SPINACH
• BATTER-COATED DAB FILLET
• LETTUCE AND CARROT
• FRESH FRUIT / • BREAD

08 monday 09 tuesday 10 wednesday 11 thursday 12 friday

KCal. 681 H.C. 95 Lip. 24 P. 26
• WHOLE GRAIN MACARONI WITH TOMATO SAUCE
• HAKE FILLET ORIO STYLE
• LETTUCE CENTERPIECE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 642 H.C. 69 Lip. 34 P. 19
• SPINACH CREAM SOUP WITH SHREDDED CHEESE
• AUSOLAN POTATO AND ZUCCHINI OMELETTE
• LETTUCE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 643 H.C. 74 Lip. 19 P. 48
• POCHA WHITE BEANS
• CHICKEN FILLET IN ALMOND SAUCE
• YOGHURT / • BREAD

KCal. 651 H.C. 56 Lip. 37 P. 26
• SWISS CHARD WITH POTATOES
• RUSSIAN STEAK WITH MUSHROOMS
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 651 H.C. 56 Lip. 37 P. 26
• SWISS CHARD WITH POTATOES
• RUSSIAN STEAK WITH MUSHROOMS
• FRESH FRUIT / • BREAD

15 monday 16 tuesday 17 wednesday 18 thursday 19 friday

KCal. 727 H.C. 110 Lip. 24 P. 26
• YANG ZHOU RICE
• BATTER-COATED HAKE FILLET
• LEMON
• FRESH FRUIT / • BREAD

Cal. 640 H.C. 70 Lip. 25 P. 37
• VEGETABLE PURÉE
• VEAL STEW
• FRESH FRUIT
• BREAD

KCal. 607 H.C. 69 Lip. 25 P. 30
• POTATOES RIOJA STYLE
• GARLIC FRIED CHICKEN
• LETTUCE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 681 H.C. 86 Lip. 23 P. 38
• PINTA BEANS WITH VEGETABLES
• AJOARRIERO COD
• LETTUCE CENTERPIECE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 637 H.C. 58 Lip. 33 P. 31
• HOMEMADE GREEN BEANS
• FRESH PORK LOIN IN PIQUILLO-PEPPER SAUCE
• LETTUCE CENTERPIECE
• YOGHURT / • BREAD

22 monday 23 tuesday 24 wednesday 25 thursday 26 friday

KCal. 546 H.C. 56 Lip. 26 P. 25
• BROCCOLI CREAM SOUP
• BRAISED STEAK
• LETTUCE AND CORN CENTERPIECE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 748 H.C. 108 Lip. 31 P. 36
• ELBOW PASTA WITH TOMATO
• BATTER-COATED DAB FILLET
• LEMON
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 618 H.C. 77 Lip. 26 P. 24
• MIXED SALAD WITH SESAME
• LENTIL SOUP WITH RICE
• CUSTARD
• BREAD

KCal. 611 H.C. 48 Lip. 32 P. 36
• FISH SOUP
• CHICKEN FILLET IN SAUCE #
• LETTUCE CENTERPIECE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 653 H.C. 81 Lip. 27 P. 25
• CHICKPEAS WITH PUMPKIN
• AUSOLAN SPANISH POTATO OMELETTE / • LETTUCE
• FRESH FRUIT / • BREAD

29 monday 30 tuesday 31 wednesday

KCal. 608 H.C. 49 Lip. 34 P. 29
• PEAS CREAM SOUP
• MEATBALLS IN MUSHROOM SAUCE
• LETTUCE CENTERPIECE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 559 H.C. 75 Lip. 15 P. 34
• WHITE BEANS WITH PEPPER AND CARROT
• OVEN-BAKED CODFISH WITH VEGETABLES
• LETTUCE CENTERPIECE
• FRESH FRUIT / • BREAD

KCal. 707 H.C. 109 Lip. 20 P. 29
• CUBAN RICE
• GARDEN STYLE CHICKEN
• FRESH FRUIT
• BREAD



Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
All our dishes are prepared with extra-virgin olive oil.

Estos menús han sido revisados y aprobados por profesionales con formación en Nutrición Humana y Dietética. La calibración nutricional expresada aquí corresponde a las raciones servidas a niños de 7 a 12 años. En el comedor se sirven las cantidades acordadas a niños menores y mayores, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades. El menú incluye agua y pan.