

LUNES
Monday

MARTES
Tuesday

MIÉRCOLES
Wednesday

JUEVES
Thursday

VIERNES
Friday

COCINAS
CENTRALES

7

FESTIVO

14

Crema de calabacín
Magro de cerdo
guisado (verduras
variadas)
Fruta Fresca

21

Macarrones
gratinados
(tomate y queso)
Perca a la romana con
ensalada del tiempo
Fruta Fresca

28

VACACIONES

8

FESTIVO

15

Arroz blanco con
tomate
Lomo de caballa
con ensalada del
tiempo
Fruta Fresca

22

COMIDA
DE
FIESTA

29

VACACIONES

9

Espaguetis con
tomate y bonito
Huevos con
bechamel y
ensalada verde
Fruta Fresca

16

Sopa de cocido
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de cerdo y
ternera)
Fruta Fresca

23

VACACIONES

30

VACACIONES

2 Puré de verduras
Albóndigas de
ternera al horno en
salsa con patatas
Fruta Fresca

10

Judías verdes
con tomate
Pollo asado con
patatas
Fruta Fresca

17

Patatas guisadas
con verduras
Salchichas de pavo al
vapor con tomate y
zanahoria
Fruta Fresca

24

VACACIONES

31

VACACIONES

3 Lentejas caseras
(chorizo y verduras)
Filete de lenguado
empanado con
ensalada de colores
Melocotón en almíbar

11

Pochas a la Navarra
(alubias blancas,
chorizo y verduras)
Pescadilla a la
andaluza con
ensalada de colores
Danonino

18

Judías pintas
caseras (chorizo y
verduras variadas)
Tortilla de merluza
con ensalada verde
Yogur

25

VACACIONES

DICIEMBRE
2015

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 31% - Kcalorías: 683
Ca: 182 mg Vit. A: 348 µg -
Fe: 4,1 mg G.sat: 3,6 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 675
Ca: 167 mg Vit. A: 360 µg -
Fe: 3,1 mg G.sat: 2,9 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 673
Ca: 192 mg Vit. A: 456 µg -
Fe: 3,5 mg G.sat: 3,1 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 715
Ca: 186 mg Vit. A: 386 µg mg -
Fe: 3,9 mg G.sat: 3,9 %

MENUS IN ENGLISH

- 1 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 2 **X** - Pureed vegetables - Baked veal meatballs in sauce with potatoes - Fresh fruit
- 3 **J** - Homemade lentils - Breaded sole filet with colors salad - Peach in syrup
- 4 **V** - Rice with tomato and boiled eggs - Pork loin with seasonal salad - Yogurt

- 7 **L** - HOLIDAY
- 8 **M** - HOLIDAY
- 9 **X** - Spaghetti with tomato and tuna - Eggs with white sauce and green salad - Fresh fruit
- 10 **J** - Green beans with tomato - Roast chicken with potatoes - Fresh fruit
- 11 **V** - Navarre white beans - Floured whiting with colors salad - Danonino

- 14 **L** - Zucchini cream - Stewed lean pork - Fresh fruit
- 15 **M** - White rice with tomato sauce - Mackerel loin with seasonal salad - Fresh fruit
- 16 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 17 **J** - Stewed potatoes with vegetables- Steamed turkey sausages with tomato and carrot - Fresh fruit
- 18 **V** - Homemade pinto beans - Hake omelet with green salad - Fresh fruit

- 21 **L** - Gratin macaroni - Breaded perch with seasonal salad - Fresh fruit
- 22 **M** - PARTY MEAL
- 23 **X** - HOLIDAY
- 24 **J** - HOLIDAY
- 25 **V** - HOLIDAY

- 28 **L** - HOLIDAY
- 29 **M** - HOLIDAY
- 30 **X** - HOLIDAY
- 31 **J** - HOLIDAY

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- 1 **M** - ENSALADA MIXTA - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 2 **X** - GUISANTES - POLLO EMPANADO CON ENSALADA - FRUTA
- 3 **J** - SOPA DE ESTRELLAS - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 4 **V** - REPOLLO CON MANZANA- MERO AL HORNO CON VERDURAS- FRUTA

- 7 **L** - FESTIVO
- 8 **M** - FESTIVO
- 9 **X** - ENSALADA MIXTA - LOMO FRESCO CON TOMATE - FRUTA
- 10 **J** - SOPA DE FIDEOS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 11 **V** - PISTO - TORTILLA DE PATATA - FRUTA

- 14 **L** - ENSALADA DE TOMATE - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 15 **M** - HABITAS CON JAMÓN - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
- 16 **X** - BERENJENAS GRATINADAS- LENGUADO AL HORNO - FRUTA
- 17 **J** - ENSALADA MIXTA - FILETE DE POLLO CON PATATAS - FRUTA
- 18 **V** - CREMA DE PUERROS - LUBINA AL HORNO - FRUTA

- 21 **L** - ESPINACAS CON PIÑONES - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 22 **M** - SOPA DE ESTRELLAS - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 23 **X** - VACACIONES
- 24 **J** - VACACIONES
- 25 **V** - VACACIONES

- 28 **L** - VACACIONES
- 29 **M** - VACACIONES
- 30 **X** - VACACIONES
- 31 **J** - VACACIONES



MENÚ GENERAL COCINA



Diciembre 2015

Menú Escolar