

abril april

menús 3ºtrimestre · curso 2016-2017
3rd trimester menus · 2016-2017 school year

<i>lunes</i> monday	<i>martes</i> tuesday	<i>miércoles</i> wednesday	<i>jueves</i> thursday	<i>viernes</i> friday
03 Cal. 716 H.C.81 Lip.33 Pt. 21	04 Cal. 626 H.C.64 Lip.24 Pt. 36	05	06	07
• Arroz con pollo • Hamburguesas a la plancha con ketchup • Fruta	• Lentejas con chorizo • Lomo adobado con lechuga • Actimel	MENÚ ESPECIAL	FIESTA	FIESTA
• Rice with chicken • Grilled hamburgers with ketchup • Fruit	• Lentils with red sausage • Marinated tenderloin with salad • Actimel	SPECIAL MENU	NOT SCHOOL	NOT SCHOOL
10	11	12	13	14
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
NOT SCHOOL	NOT SCHOOL	NOT SCHOOL	NOT SCHOOL	NOT SCHOOL
17 Cal. 780 H.C. 100Lip.30 Pt. 23	18 Cal. 669 H.C.60 Lip.29 Pt. 38	19 Cal. 630 H.C.55 Lip.33 Pt. 23	20 Cal. 633 H.C.55 Lip.30 Pt. 29	21 Cal. 575 H.C.64 Lip.21 Pt. 29
• Macarrones napolitana • Croquetas y empanadillas con lechuga • Fruta	• Garbanzos con verduras • Filete de perrnil a la plancha con champiñones • Yogur	• Judías verdes con patatas • Albóndigas en salsa de tomate • Fruta	• Alubias pintas con refrito • Tortilla de queso con lechuga • Yogur	• Patatas guisadas • Merluza rebozada con tomate en rodajas • Fruta
• Napolitana style macaroni • Tuna patties and croquettes with lettuce salad • Fruit	• Chickpeas with vegetables • Breaded pork steak with mushrooms • Yogurt	• Green beans with potatoes • Meatballs in tomato sauce • Fruit	• Fried sauce pinto beans • Cheese omelette with salad • Yogurt	• Stewed potatoes • Breaded hake with tomato slices • Fruit
24 Cal. 746 H.C.87 Lip.28 Pt. 35	25 Cal. 826 H.C.60 Lip.38 Pt. 58	26 Cal. 753 H.C.59 Lip.43 Pt. 29	27 Cal. 839 H.C.75 Lip.31 Pt. 63	28 Cal. 754 H.C.82 Lip.20 Pt. 50
• Arroz con salchichas • Lomo fresco con pimientos • Fruta	• Crema de zanahoria • Escalope de pollo con lechuga • Yogur	• Sopa de cocido • Cocido completo • Fruta	• Espaguetis carbonara • Limanda al horno con guisantes • Actimel	• Alubias blancas con chorizo • Redondo de pavo con verduras • Fruta
• Rice with sausages • Breaded fresh loin and peppers • Fruit	• Carrot cream • Breaded chicken with lettuce • Yogurt	• Stew broth with meat • Fruit	• Carbonara style pasta • Baked dab with green peas • Actimel	• White beans with red sausage • Stewed turkey with vegetables • Fruit
				



***Nota aclaratoria:** Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2000 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

mayo may

menús 3ºtrimestre · curso 2016-2017
3rd trimester menus · 2016-2017 school year

<i>lunes</i> monday	<i>martes</i> tuesday	<i>miércoles</i> wednesday	<i>jueves</i> thursday	<i>viernes</i> friday
01	02 Cal. 844 H.C.82 Lip.42 Pt. 30	03 Cal. 896 H.C.75 Lip.31 Pt. 70	04 Cal. 704 H.C.73 Lip.29 Pt. 37	05 Cal. 581 H.C.73 Lip.21 Pt. 19
FIESTA				
NOT SCHOOL				
08 Cal. 608 H.C.77 Lip.20 Pt. 26	09 Cal. 548 H.C.57 Lip.16 Pt. 35	10 Cal. 532 H.C.58 Lip.17 Pt. 35	11 Cal. 705 H.C.70 Lip.31 Pt. 29	12 Cal. 629 H.C.66 Lip.28 Pt. 25
• Caracolillos con tomate y queso • Lomo adobado con pimientos • Fruta	• Alubias blancas con puerros • Merluza empanada con lechuga • Yogur	• Puré de la huerta • Muslo de pollo asado con champis • Fruta	• Alubias pintas con chorizo • Tortilla de jamón con lechuga • Natillas de vainilla	• Patatas a la marinera • Hamburguesa en salsa de verduras • Fruta
• Pasta with cheese and tomato sauce • Marinated tenderloin with peppers • Fruit	• White beans with leeks • Breaded hake with lettuce • Yogurt	• Vegetable cream • Roast chicken with mushrooms • Fruit	• Pinto beans with red sausage • Ham omelette with salad • Vanilla custard	• Seafood syle potatoes • Hamburger in vegetable sauce • Fruit
15 Cal. 735 H.C.97 Lip.29 Pt. 19	16 Cal. 747 H.C.48 Lip.46 Pt. 33	17 Cal. 747 H.C.48 Lip.46 Pt. 33	18	19 Cal. 571 H.C.44 Lip.33 Pt. 20
• Arroz con verduras • Salchichas en salsa de tomate con chips • Fruta	• Sopa de cocido • Cocido completo • Yogur	• Judías verdes con jamón • Chuleta de sajonia con piperrada • Fruta	JORNADA CÁNTABRA	
• Rice with vegetables • Sausages in tomato sauce and chips • Fruit	• Stew broth with meat • Yogurt	• Green beans with ham • Saxony chop with peppers • Fruit	CANTABRIA DAY	
22 Cal. 563 H.C.68 Lip.18 Pt. 29	23 Cal. 580 H.C.49 Lip.32 Pt. 23	24 Cal. 506 H.C.67 Lip.9 Pt. 32	25 Cal. 513 H.C.46 Lip.20 Pt. 35	26 Cal. 584 H.C.70 Lip.15 Pt. 36
• Patatas a la riojana • Filete de pernil empanado con lechuga • Fruta	• Sopa de lluvia • Albóndigas a la campesina • Actimel	• Alubias blancas estofadas • Rotti de pavo en salsa de verduras • Fruta	• Crema de calabacín • Pollo guisado con champiñones • Yogur	• Garbanzos vegetales • Bacalao en salsa roja con pimientos • Fruta
• Rioja style potaoes • Breaded pork steak with salad • Fruit	• Noodle soup • Meetballs in vegetable sauce • Actimel	• Stewed white beans • Stewed turkey with vegetables • Fruit	• Zucchini cream • Stewed chicken with mushrooms • Yogurt	• Chickpeas with vegetables • Cod in red sauce with peppers • Fruit
29 Cal. 698 H.C.82 Lip.26 Pt. 30	30 Cal. 545 H.C.57 Lip.15 Pt. 38	31 Cal. 491 H.C.56 Lip.17 Pt. 25		
• Espirales con tomate • Pechugas en salsa rubia con champis • Fruta	• Alubias pintas con verduras • Limanda en salsa verde con guisantes • Yogur	• Menestra de verduras • Lomo sajonia con pimientos • Fruta		
• Pasta with tomato sauce • Chicken breast in vegetables sauce • Fruit	• Pinto beans with vegetables • Dab in green sauce with green peas • Yogurt	• Mixed vegetables • Baked saxony loin with peppers • Fruit		



***Explanatory note:** The above nutritional values are given as guidelines based on bibliographic sources, taking as our reference the age group 12-14 years. The school menu should provide 30-35% of total energy requirements. The Recommended Daily Caloric Intake for the 12-14 age group is calculated at approximately 2000 kcal. The nutritional requirements of each individual may be higher or lower than this depending on their sex, age, level of physical activity and other factors.

junio june

menús 3ºtrimestre · curso 2016-2017
3rd trimester menus · 2016-2017 school year

<i>lunes</i> monday	<i>martes</i> tuesday	<i>miércoles</i> wednesday	<i>jueves</i> thursday	<i>viernes</i> friday
05 Cal. 590 H.C.59 Lip.28 Pt. 21	06 Cal. 530 H.C.57 Lip.15 Pt. 33	07 Cal. 627 H.C.68 Lip.26 Pt. 25	01 Cal. 653 H.C.61 Lip.21 Pt. 50	02 Cal. 753 H.C. 100Lip.30 Pt. 18
• Crema de zanahorias • Hamburguesa en salsa de tomate • Fruta	• Alubias blancas guisadas • Merluza a la andaluza con lechuga • Yogur	• Patatas con carne • Lomo fresco empanado con champis • Fruta	• Lentejas a la castellana • Estofado de ternera con patata dado • Yogur	• Arroz tres delicias • Tortilla de patata con lechuga • Fruta
• Carrot cream • Hamburger in tomato sauce • Fruit	• Stewed white beans • Roman style hake with lettuce salad • Yogurt	• Roast potatoes with meat • Breaded fresh loin and mushrooms • Fruit	• Castellana style lentils • Stewed beef with potatoes • Yogurt	• Alicante style rice • Spanish omelette with lettuce • Fruit
12 Cal. 801 H.C. 101Lip.34 Pt. 19	13 Cal. 636 H.C.55 Lip.34 Pt. 26	14 Cal. 606 H.C.70 Lip.17 Pt. 37	08 Cal. 799 H.C.99 Lip.30 Pt. 27	09 Cal. 661 H.C.78 Lip.22 Pt. 35
• Arroz con tomate • Tortilla paisana con ensalada • Fruta	• Porrusalda • Albóndigas a la campesina • Yogur	• Lentejas con refrito • Escalope de ternera con pimientos • Fruta	• Garbanzos con berza • Empanadillas con tomate en rodajas • Actimel	• Espaguetis gratinados • Pollo al chilindrón • Fruta
• White rice with tomato sauce • Vegetable omelette with fruit • Fruit	• Leeks and potatoes • Meetballs in vegetable sauce • Yogurt	• Fried sauce lentils • Breaded beef with peppers • Fruit	• Chickpeas and cabbage • Tuna patties with tomato slices • Actimel	• Grilled pasta • Chicken with vegetables • Fruit
19 Cal. 703 H.C.81 Lip.27 Pt. 30	20 Cal. 712 H.C.89 Lip.25 Pt. 27	21 Cal. 485 H.C.51 Lip.16 Pt. 32	15 Cal. 501 H.C.56 Lip.16 Pt. 30	16 Cal. 528 H.C.70 Lip.10 Pt. 32
• Macarrones napolitana • Escalope de cerdo con tomate en rodajas • Fruta	• Garbanzos con chorizo • Tortilla de patata con salsa de tomate • Flan de vainilla	• Sopa de fideos • Pollo asado con champiñones • Fruta	• Patatas a la riojana • Merluza en salsa menier • Yogur	• Alubias blancas estofadas • Redondo de pavo con puré de patata • Fruta
• Napolitana style macaroni • Breaded pork with tomato slices • Fruit	• Chickpeas with red sausage • Spanish omelette with tomato sauce • Vanilla flan	• Noodle soup • Roast chicken with mushrooms • Fruit	• Crema de calabacín • Hamburguesas en salsa de verduras • Yogur	• Stewed white beans • Stewed turkey with potato cream • Fruit
26	27	28	22 Cal. 557 H.C.47 Lip.29 Pt. 25	23
MENÚ ESPECIAL				
SPECIAL MENU				
26	27	28	29	30
FIESTA				
NOT SCHOOL				

****Nota aclaratoria:** No se tienen en cuenta las fiestas locales.
****Explanatory note:** Bank holidays are not taken into account.