

LUNES

COCINAS CENTRALES

7 Arroz a la milanesa
(arroz, verduras
variadas, magro y
salchichas)
Rosada al horno con
verduras
Fruta fresca

14 Crema Vichysoise
(puerro y patata)
Pollo en salsa
Fruta Fresca

21 Puré de verduras
variadas
Salchichas de pavo
con tomate y chips
Fruta Fresca

28 Patatas guisadas con
verduras y magro
Filete de pollo
empanado con
bechamel y tomate
natural
Fruta Fresca

MARTES

FIESTA

8 Crema de coliflor
(coliflor, puerro y
patata)
Albóndigas de ternera
en salsa
Fruta fresca

15 Judías pintas caseras
(judías pintas, verduras
variadas, chorizo y tocino)
Filete de lenguado
empanado (pan, harina y
huevo) con ensalada de
colores (lechuga, tomate,
zanahoria y maíz)
Fruta Fresca

22 Lentejas castellanas
(lentejas, verduras
variadas y jamón)
Abadejo al horno en
salsa
Fruta fresca

29 Crema de Calabaza
(calabaza, zanahoria y
patata)
Tortilla de caballa con
ensalada verde
(lechuga, pimiento verde
y aceituna)
Fruta fresca

MIÉRCOLES

FIESTA

9 Lentejas estofadas
con verduras
Tortilla de Champiñón
con ensalada verde
(lechuga, pimiento verde
y aceituna)
Fruta fresca

16 Patatas guisadas con
verduras
Hamburguesas de
ternera en salsa
Fruta en almíbar

23 Judías verdes con
tomate
Delicias de york con
patatas
Fruta fresca

30 Lentejas caseras
(lentejas, verduras
variadas, chorizo y tocino)
Merluza en salsa verde
(guisantes y perejil)
Fruta fresca

JUEVES

3 Menestra de verduras
rehogada
Lomo con patatas chips
Fruta fresca

10 Macarrones con tomate
Magro de cerdo
guisado
Fruta fresca

17 Paella mixta (arroz,
magro de cerdo, marisco y
verduras)
Tortilla de Bonito con
ensalada verde
(lechuga, pimiento verde y
aceituna)
Fruta fresca

24 Ensalada de pasta
(pasta, maíz, zanahoria y
atún)
Huevos Villaroy
(bechamel) con tomate
natural
Fruta fresca

31 Arroz con tomate
Lacón a la gallega
(patata cocida)
Fruta fresca

VIERNES

4 Sopa de cocido
(fideos y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, zanahoria,
patata, puerro, chorizo,
tocino y ternera)
Actimel

11 Judías blancas
guisadas (judías
blancas, verduras
variadas, chorizo y
tocino)
Sardinitas con tomate
natural
Yogur

18 Sopa de cocido
(fideos y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, zanahoria,
patata, puerro, chorizo,
tocino y ternera)
Natillas

25 Olla cordobesa
(garbanzos, repollo, cebolla)
Fletán a la romana
(huevo y harina) con
ensalada de colores
(lechuga, tomate,
zanahoria y maíz)
Actimel

MAYO 2012

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 18%
Grasas: 30% - Kcalorías: 665
Ca.: 195 mg - Fe.: 4,1 mg

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 675
Ca.: 190 mg - Fe.: 4,0 mg

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 680
Ca.: 180 mg - Fe.: 4,2 mg

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 31% - Kcalorías: 678
Ca.: 193 mg - Fe.: 3,9 mg

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 675
Ca.: 185 mg - Fe.: 3,7 mg

MENUS IN ENGLISH

- 3 **J** - Vegetables stew - Loin with chips - Fresh Fruit
- 4 **V** - Cocido soup - Complete cocido slew - Actimel
-
- 7 **L** - Milanese rice - Baked fish - Fresh fruit
- 8 **M** - Cauliflower cream - Meatballs in sause - Fresh Fruit
- 9 **X** - Stewed lentils whit vegetables - Mushroom omelette with salad green - Fresh fruit
- 10 **J** - Macaronis with tomato - Loin with vegetables - Fresh fruit
- 11 **V** - Homemade white beans - Sardines with natural tomato - Yoghurt
-
- 14 **L** - Vichyssoise cream - Chicken in sauce - Fresh fruit
- 15 **M** - Homemade pinto beans - Sole bread with salad colors colors - Fresh fruit
- 16 **X** - Stew potatoes with vegetables - hamburgers of veal in sauce - Syrup fruit
- 17 **J** - Paella - Tuna omelette with salad green - Fresh fruit
- 18 **V** - Cocido soup - Complete cocido slew - Custard
-
- 21 **L** - Country salad - Sausages of turkey with tomato and chips- Fresh fruit
- 22 **M** - Castilian lentils - Baked Codfish in sauce - Fresh fruit
- 23 **X** - Green beans with tomato- Delights of ham york with potatoes - Fresh fruit
- 24 **J** - Salad of pasta (pasta, maize, carrot and tuna) - Eggs with bechamel and natural tomato - Fresh fruit
- 25 **V** - Cordobesa pot (chick-peas, cabbage, onion, ...) - Romana Halibut with salad colors - Actimel
-
- 28 **L** - Stew potato with vegetables and loin - Filet of chicken bread with natural tomato - Fresh fruit
- 29 **M** - Gourd cream - Mackerel omelette with salad green - Fresh fruit
- 30 **X** - Cooked lentils - Hake in green sauce (peas and parsley) - Fresh fruit
- 31 **J** - Rice with tomato - Galician Lacon (cooked potato) - Fresh fruit

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 3 **J** - CREMA DE CALABAZA - BACALAITOS, ENSALADA- FRUTA
- 4 **V** - GAZPACHO - BRECA - FRUTA
-
- 7 **L** - GUISANTES - HUEVO FRITO - FRUTA
- 8 **M** - SOPA DE PICADILLO - LACÓN A LA GALLEGA - FRUTA
- 9 **X** - REPOLLO - EMPANADA DE CARNE - FRUTA
- 10 **J** - SALMOREJO - PESCADILLA A LA ROMANA, PATATAS - FRUTA
- 11 **V** - MENESTRA DE VERDURAS - ESCALOPINES - FRUTA
-
- 14 **L** - ENSALADA MIXTA - MERO CON TOMATE - FRUTA
- 15 **M** - ESPÁRRAGOS - TORTILLA DE QUESO - FRUTA
- 16 **X** - SOPA DE SÉMOLA - LENGUADO, ENSALADA - FRUTA
- 17 **J** - ENSALADA MIXTA - CHICHARRO - FRUTA
- 18 **V** - CALABACÍN A LA PLANCHA - FRITURA DE PESCADO, ENSALADA - FRUTA
-
- 21 **L** - BERENJENA CON CARNE - ENSALADA - FRUTA
- 22 **M** - BRÓCOLI - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 23 **X** - SOPA DE ESTRELLITAS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 24 **J** - CREMA DE CALABACÍN - CABALLA, ENSALADA - FRUTA
- 25 **V** - ENSALADA MIXTA - HAMBURGUESAS - FRUTA
-
- 28 **L** - JUDÍA VERDES - TRUCHA - FRUTA
- 29 **M** - PANACHÉ DE VERDURAS - PAVO - FRUTA
- 30 **X** - ENSALADA DE PASTA - FIL. TERNERA - FRUTA
- 31 **J** - ACELGAS - PESCADILLA - FRUTA



Colegios

