



	MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
	OLIMPIADAS DE RESURRECCIÓN HOT DOG (PAN SIN FRUTOS SECOS) CON KETCHUP NUGGETS CON CHIPS ACTIMEL Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	ALUBIAS CON CHORIZO <i>White beans stew with sausage</i> TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE <i>Spanish omelette with minced tomato</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDIAS VERDES GUIADAS <i>Green beans stew</i> CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS <i>Roast chicken thighs with chips</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO <i>Macaroni with tomato sauce and cheese</i> MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA <i>Roast hake with carrot sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 9	MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA <i>Veal meatballs in sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9	PATATAS CON MAGRO <i>Potato stew with pork</i> RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA <i>Battered hake with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS <i>Thick vegetable soup</i> LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA <i>Roast pork loin with mashed potato</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ MILANESA (zanahoria, guisantes, queso) <i>Milanese rice</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 16	MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
SOPA MARAVILLA <i>Pasta soup</i> ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO <i>Veal stew with rice</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1	MENESTRA GUIADA <i>Vegetables stew</i> SAN JACOBOS CON ENSALADA <i>Battered fried ham and cheese with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS <i>Beans stew</i> TORTILLA FRANCESA CON ATÚN Y PICADILLO DE TOMATE <i>Omelette with tuna and minced tomato</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA <i>Carrot creamy soup</i> LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS <i>Chicken sausages with chips</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	ESPIRALES CON TOMATE <i>Spiral pasta with tomato sauce</i> MERLUZA AL LIMÓN <i>Hake with lemon sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 23	MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto de huevo, chorizo y panceta) NATILLAS Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE <i>Hake with green sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA <i>Pumpkin creamy soup</i> LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS <i>Ham with potatoes</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS <i>Potato stew</i> FILETE DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA <i>Roast tuna fillet with salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8
LUNES Monday 30	TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.			
DÍA NO LECTIVO				

Menú sin melocotón, piel de manzana



	MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
	OLIMPIADAS DE RESURRECCIÓN HOT DOG CON KETCHUP NUGGETS CON CHIPS ACTIMEL Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	ALUBIAS CON CHORIZO <i>White beans stew with sausage</i> TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE <i>Spanish omelette with minced tomato</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDIAS VERDES GUIADAS <i>Green beans stew</i> CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS <i>Roast chicken thighs with chips</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO <i>Macaroni with tomato sauce and cheese</i> MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA <i>Roast hake with carrot sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 9	MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA <i>Veal meatballs in sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9	PATATAS CON MAGRO <i>Potato stew with pork</i> RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA <i>Battered hake with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS <i>Thick vegetable soup</i> LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA <i>Roast pork loin with mashed potato</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ MILANESA (zanahoria, guisantes, queso) <i>Milanese rice</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 16	MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
SOPA MARAVILLA <i>Pasta soup</i> ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO <i>Veal stew with rice</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1	MENESTRA GUIADA <i>Vegetables stew</i> SAN JACOBOS CON ENSALADA <i>Battered fried ham and cheese with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS <i>Beans stew</i> TORTILLA FRANCESA CON ATÚN Y PICADILLO DE TOMATE <i>Omelette with tuna and minced tomato</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA <i>Carrot creamy soup</i> LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS <i>Chicken sausages with chips</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	ESPIRALES CON TOMATE <i>Spiral pasta with tomato sauce</i> MERLUZA AL LIMÓN <i>Hake with lemon sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 23	MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto de huevo, chorizo y panceta) NATILLAS Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE <i>Hake with green sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA <i>Pumpkin creamy soup</i> LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS <i>Ham with potatoes</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS <i>Potato stew</i> FILETE DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA <i>Roast tuna fillet with salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8
LUNES Monday 30	TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.			
DÍA NO LECTIVO				

Menú sin judías blancas, pintas



	MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
	OLIMPIADAS DE RESURRECCIÓN HOT DOG CON KETCHUP NUGGETS CON CHIPS ACTIMEL Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	CONSOMÉ CON PICADILLO DE POLLO <i>Chicken soup</i> TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE <i>Spanish omelette with minced tomato</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDIAS VERDES GUIADAS <i>Green beans stew</i> CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS <i>Roast chicken thighs with chips</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO <i>Macaroni with tomato sauce and cheese</i> MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA <i>Roast hake with carrot sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 9	MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA <i>Veal meatballs in sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9	PATATAS CON MAGRO <i>Potato stew with pork</i> RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA <i>Battered hake with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS <i>Thick vegetable soup</i> LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA <i>Roast pork loin with mashed potato</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ MILANESA (zanahoria, guisantes, queso) <i>Milanese rice</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 16	MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
SOPA MARAVILLA <i>Pasta soup</i> ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO <i>Veal stew with rice</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1	MENESTRA GUIADA <i>Vegetables stew</i> SAN JACOBOS CON ENSALADA <i>Battered fried ham and cheese with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> TORTILLA FRANCESA CON ATÚN Y PICADILLO DE TOMATE <i>Omelette with tuna and minced tomato</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA <i>Carrot creamy soup</i> LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS <i>Chicken sausages with chips</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	ESPIRALES CON TOMATE <i>Spiral pasta with tomato sauce</i> MERLUZA AL LIMÓN <i>Hake with lemon sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 23	MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto de huevo, chorizo y panceta) NATILLAS Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE <i>Hake with green sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA <i>Pumpkin creamy soup</i> LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS <i>Ham with potatoes</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS <i>Potato stew</i> FILETE DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA <i>Roast tuna fillet with salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8
LUNES Monday 30	TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.			
DÍA NO LECTIVO				

Menú sin salsas industriales



	MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
	OLIMPIADAS DE RESURRECCIÓN HOT DOG NUGGETS CON CHIPS ACTIMEL Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	ALUBIAS CON CHORIZO <i>White beans stew with sausage</i> TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE <i>Spanish omelette with minced tomato</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDIAS VERDES GUIADAS <i>Green beans stew</i> CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS <i>Roast chicken thighs with chips</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES CON TOMATE NATURAL Y QUESO <i>Macaroni with tomato sauce and cheese</i> MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA <i>Roast hake with carrot sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 364 Prot. 28,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 9	MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA <i>Veal meatballs in sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9	PATATAS CON MAGRO <i>Potato stew with pork</i> RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA <i>Battered hake with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS <i>Thick vegetable soup</i> LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA <i>Roast pork loin with mashed potato</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ MILANESA (zanahoria, guisantes, queso) <i>Milanese rice</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 16	MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
SOPA MARAVILLA <i>Pasta soup</i> ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO <i>Veal stew with rice</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1	MENESTRA GUIADA <i>Vegetables stew</i> SAN JACOBOS CON ENSALADA <i>Battered fried ham and cheese with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS <i>Beans stew</i> TORTILLA FRANCESA CON ATÚN Y PICADILLO DE TOMATE <i>Omelette with tuna and minced tomato</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA <i>Carrot creamy soup</i> LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS <i>Chicken sausages with chips</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	ESPIRALES CON TOMATE NATURAL <i>Spiral pasta with tomato sauce</i> MERLUZA AL LIMÓN <i>Hake with lemon sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 23	MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto de huevo, chorizo y panceta) NATILLAS Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	ARROZ CON TOMATE NATURAL <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE <i>Hake with green sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA <i>Pumpkin creamy soup</i> LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS <i>Ham with potatoes</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS <i>Potato stew</i> FILETE DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA <i>Roast tuna fillet with salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8
LUNES Monday 30	TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.			
DÍA NO LECTIVO				



LUNES Monday 9		MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
CREMA DE BRÓCOLI Broccoli creamy soup ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA Veal meatballs in sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce NUGGETS CASEROS CON ENSALADA Homemade nuggets with salad ACTIMEL Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	ALUBIAS CON CHORIZO Lentils stew with sausage TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE Spanish omelette with minced tomato ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDÍAS VERDES GUIADAS Green beans stew CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS Roast chicken thighs with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE Y QUESO Gluten-free macaroni with tomato sauce and cheese MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA Roast hake with carrot sauce LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 16		MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO Veal stew with rice LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1		PATATAS CON MAGRO Potato stew with pork MERLUZA REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered hake with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS Thick vegetable soup LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA Roast pork loin with mashed potato FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ MILANESA (zanahoria, guisantes, queso) Milanese rice TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Omelette with salad LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 23		MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto de huevo, chorizo y panceta) NATILLAS Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9		CREMA DE VERDURAS Vegetables cream CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA Kassler with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS Beans stew TORTILLA FRANCESA CON ATÚN Omelette with tuna ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA Carrot and pumpkin cream PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS Chicken grilled fillet with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Gluten-free pasta with tomato sauce MERLUZA AL LIMÓN Hake with lemon sauce LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 30		MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA NO LECTIVO		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce MERLUZA EN SALSA VERDE Hake with green sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA Pumpkin creamy soup LACÓN A LA GALLEGA CON PURÉ DE PATATA Ham with mashed potato FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS Potato stew FILET DE ATÚN REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered tuna fillet with salad LÁCTEO / DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8

TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.



		MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce NUGGETS CON ENSALADA Nuggets with salad ACTIMEL Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	ALUBIAS CON CHORIZO White beans stew with sausage CINTA DE SAJONIA CON PICADILLO DE TOMATE Kassler with minced tomato ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDIAS VERDES GUIADAS Green beans stew CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS Roast chicken thighs with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE Y QUESO Eggless macaroni with tomato sauce and cheese MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA Roast hake with carrot sauce LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 9	MARTES Tuesday 10	MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
CREMA DE BRÓCOLI Broccoli creamy soup ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA Veal meatballs in sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9	PATATAS CON MAGRO Potato stew with pork MERLUZA REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered hake with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	PATATAS CON MAGRO Potato stew with pork MERLUZA REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered hake with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS Thick vegetable soup LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA Roast pork loin with mashed potato FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ MILANESA (zanahoria, guisantes, queso) Milanese rice FILETE DE PAVO A LA PLANCHA Turkey grilled fillet with salad LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 16	MARTES Tuesday 17	MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO Veal stew with rice LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1	MENESTRA GUIADA Vegetables stew SAN JACOBOS CON ENSALADA Battered fried ham and cheese with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	MENESTRA GUIADA Vegetables stew SAN JACOBOS CON ENSALADA Battered fried ham and cheese with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS Beans stew FILETE RUSO CON PICADILLO DE TOMATE Burger steak with minced tomato ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA Carrot creamy soup LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS Chicken sausages with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	PASTA SIN HUEVO CON TOMATE Eggless pasta with tomato sauce MERLUZA AL LIMÓN Hake with lemon sauce LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 23	MARTES Tuesday 24	MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS CHORIZO CON PATATAS FRITAS NATILLAS Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce MERLUZA EN SALSA VERDE Hake with green sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce MERLUZA EN SALSA VERDE Hake with green sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA Pumpkin creamy soup LACÓN A LA GALLEGA CON PURÉ DE PATATA Ham with mashed potato FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS Potato stew FILET DE ATÚN REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered tuna fillet with salad LÁCTEO / DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8
LUNES Monday 30	TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.				
DIA NO LECTIVO					

Menú sin huevo, frutos secos



	MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
	ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce NUGGETS CON ENSALADA Nuggets with salad ACTIMEL Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	ALUBIAS CON CHORIZO White beans stew with sausage CINTA DE SAJONIA CON PICADILLO DE TOMATE Kassler with minced tomato ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDIAS VERDES GUIADAS Green beans stew CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS Roast chicken thighs with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE Y QUESO Eggless macaroni with tomato sauce and cheese MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA Roast hake with carrot sauce LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 9	MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
CREMA DE BRÓCOLI Broccoli creamy soup ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA Veal meatballs in sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9	PATATAS CON MAGRO Potato stew with pork MERLUZA REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered hake with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS Thick vegetable soup LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA Roast pork loin with mashed potato FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ MILANESA (zanahoria, guisantes, queso) Milanese rice FILETE DE PAVO A LA PLANCHA Turkey grilled fillet with salad LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 16	MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO Veal stew with rice LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1	MENESTRA GUIADA Vegetables stew SAN JACOBOS CON ENSALADA Battered fried ham and cheese with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS Beans stew FILETE RUSO CON PICADILLO DE TOMATE Burger steak with minced tomato ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA Carrot creamy soup LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS Chicken sausages with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	PASTA SIN HUEVO CON TOMATE Eggless pasta with tomato sauce MERLUZA AL LIMÓN Hake with lemon sauce LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 23	MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS CHORIZO CON PATATAS FRITAS NATILLAS Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce MERLUZA EN SALSA VERDE Hake with green sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA Pumpkin creamy soup LACÓN A LA GALLEGA CON PURÉ DE PATATA Ham with mashed potato FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS Potato stew FILET DE ATÚN REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered tuna fillet with salad LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8
LUNES Monday 30	TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.			
DIA NO LECTIVO				

Menú sin huevo, frutos secos, marisco



	MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
	ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce NUGGETS CON ENSALADA Nuggets with salad ACTIMEL Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	ALUBIAS CON CHORIZO White beans stew with sausage CINTA DE SAJONIA CON PICADILLO DE TOMATE Kassler with minced tomato ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDIAS VERDES GUIADAS Green beans stew CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS Roast chicken thighs with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE Y QUESO Eggless macaroni with tomato sauce and cheese MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA Roast hake with carrot sauce LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 9	MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
CREMA DE BRÓCOLI Broccoli creamy soup ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA Veal meatballs in sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9	PATATAS CON MAGRO Potato stew with pork MERLUZA REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered hake with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS Thick vegetable soup LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA Roast pork loin with mashed potato FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ MILANESA (zanahoria, guisantes, queso) Milanese rice FILETE DE PAVO A LA PLANCHA Turkey grilled fillet with salad LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 16	MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO Veal stew with rice LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1	MENESTRA GUIADA Vegetables stew SAN JACOBOS CON ENSALADA Battered fried ham and cheese with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS Beans stew FILETE RUSO CON PICADILLO DE TOMATE Burger steak with minced tomato ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA Carrot creamy soup LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS Chicken sausages with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	PASTA SIN HUEVO CON TOMATE Eggless pasta with tomato sauce MERLUZA AL LIMÓN Hake with lemon sauce LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 23	MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS CHORIZO CON PATATAS FRITAS NATILLAS Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce MERLUZA EN SALSA VERDE Hake with green sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA Pumpkin creamy soup LACÓN A LA GALLEGA CON PURÉ DE PATATA Ham with mashed potato FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS Potato stew FILET DE ATÚN REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered tuna fillet with salad LÁCTEO / DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8
LUNES Monday 30	TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.			
DIA NO LECTIVO				

Menú sin huevo, leche



LUNES Monday 9		MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
CREMA DE BRÓCOLI Broccoli creamy soup ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS EN SALSA Homemade veal meatballs in sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce NUGGETS CON ENSALADA Nuggets with salad YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	ALUBIAS CON CHORIZO White beans stew with sausage CINTA DE SAJONIA CON PICADILLO DE TOMATE Kassler with minced tomato ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDIAS VERDES GUIADAS Green beans stew CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS Roast chicken thighs with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE Eggless macaroni with tomato sauce pasta with tomato sauce MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA Roast hake with carrot sauce YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 16		MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO Veal stew with rice YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1		PATATAS CON MAGRO Potato stew with pork MERLUZA REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered hake with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup COCIDO COMPLETO (CHORIZO SIN LECHE) Cocido Chickpeas stew GELATINA (SIN LECHE) / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS Thick vegetable soup LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA Roast pork loin with mashed potato FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ TRES DELICIAS CASERO (zanahoria, guisante y york) Homemade fried rice FILETE DE PAVO A LA PLANCHA Turkey grilled fillet with salad YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 23		MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS CHORIZO (SIN LECHE) CON PATATAS FRITAS YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9		MENESTRA GUIADA Vegetables stew CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA Kassler with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS Beans stew FILETE RUSO CON PICADILLO DE TOMATE Burger steak with minced tomato ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA Carrot creamy soup LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS Chicken sausages with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	PASTA SIN HUEVO CON TOMATE Eggless pasta with tomato sauce MERLUZA AL LIMÓN Hake with lemon sauce YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 30		MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA NO LECTIVO		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce MERLUZA EN SALSA VERDE Hake with green sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE FIDEO DE ARROZ Rice noodle soup COCIDO COMPLETO (CHORIZO SIN LECHE) Cocido Chickpeas stew GELATINA (SIN LECHE) / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA Pumpkin creamy soup LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS Ham with potatoes FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS Potato stew FILET DE ATÚN REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered tuna fillet with salad YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8

TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.



LUNES Monday 9		MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS EN SALSA <i>Homemade veal meatballs in sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9		ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> NUGGETS CON ENSALADA <i>Nuggets with salad</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	ALUBIAS CON CHORIZO <i>White beans stew with sausage</i> TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE <i>Spanish omelette with minced tomato</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDIAS VERDES GUIADAS <i>Green beans stew</i> CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS <i>Roast chicken thighs with chips</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES CON TOMATE <i>Macaroni with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA <i>Roast hake with carrot sauce</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 16		MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
SOPA MARAVILLA <i>Pasta soup</i> ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO <i>Veal stew with rice</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1		PATATAS CON MAGRO <i>Potato stew with pork</i> MERLUZA REBOZADO CASERO CON ENSALADA <i>Homemade battered hake with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO (CHORIZO SIN LECHE) <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA (SIN LECHE) / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS <i>Thick vegetable soup</i> LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA <i>Roast pork loin with mashed potato</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ TRES DELICIAS CASERO (zanahoria, guisante y york) <i>Homemade fried rice</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 23		MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto de huevo, chorizo v panceta) YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9		MENESTRA GUIADA <i>Vegetables stew</i> CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA <i>Kassler with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS <i>Beans stew</i> TORTILLA FRANCESA CON ATÚN <i>Omelette with tuna</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA <i>Carrot creamy soup</i> LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS <i>Chicken sausages with chips</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	ESPIRALES CON TOMATE <i>Spiral pasta with tomato sauce</i> MERLUZA AL LIMÓN <i>Hake with lemon sauce</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 30		MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA NO LECTIVO		ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE <i>Hake with green sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO (CHORIZO SIN LECHE) <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA (SIN LECHE) / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA <i>Pumpkin creamy soup</i> LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS <i>Ham with potatoes</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS <i>Potato stew</i> FILET DE ATÚN REBOZADO CASERO CON ENSALADA <i>Homemade battered tuna fillet with salad</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8

TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.

Menú sin proteína de leche



LUNES Monday 9		MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS EN SALSA <i>Homemade veal meatballs in sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9		ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> NUGGETS CON ENSALADA <i>Nuggets with salad</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	ALUBIAS CON CHORIZO <i>White beans stew with sausage</i> TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE <i>Spanish omelette with minced tomato</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDIAS VERDES GUIADAS <i>Green beans stew</i> CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS <i>Roast chicken thighs with chips</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES CON TOMATE <i>Macaroni with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA <i>Roast hake with carrot sauce</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 16		MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
SOPA MARAVILLA <i>Pasta soup</i> ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO <i>Veal stew with rice</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1		PATATAS CON MAGRO <i>Potato stew with pork</i> MERLUZA REBOZADO CASERO CON ENSALADA <i>Homemade battered hake with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO (CHORIZO SIN LECHE) <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA (SIN LECHE) / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS <i>Thick vegetable soup</i> LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA <i>Roast pork loin with mashed potato</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ TRES DELICIAS CASERO (zanahoria, guisante y york) <i>Homemade fried rice</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 23		MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto de huevo, chorizo v panceta) YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9		MENESTRA GUIADA <i>Vegetables stew</i> CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA <i>Kassler with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS <i>Beans stew</i> TORTILLA FRANCESA CON ATÚN <i>Omelette with tuna</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA <i>Carrot creamy soup</i> LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS <i>Chicken sausages with chips</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	ESPIRALES CON TOMATE <i>Spiral pasta with tomato sauce</i> MERLUZA AL LIMÓN <i>Hake with lemon sauce</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 30		MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA NO LECTIVO Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1		ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE <i>Hake with green sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO (CHORIZO SIN LECHE) <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA (SIN LECHE) / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA <i>Pumpkin creamy soup</i> LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS <i>Ham with potatoes</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS <i>Potato stew</i> FILET DE ATÚN REBOZADO CASERO CON ENSALADA <i>Homemade battered tuna fillet with salad</i> YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8
TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.					



LUNES Monday 9		MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
CREMA DE BRÓCOLI Broccoli creamy soup ALBÓNDIGAS DE CERDO EN SALSA Pork meatballs in sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce NUGGETS CON ENSALADA Nuggets with salad YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 553 Prot. 11 Lip. 32,2 H. Carb. 54,2	ALUBIAS CON CHORIZO White beans stew with sausage TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE Spanish omelette with minced tomato ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDIAS VERDES GUIADAS Green beans stew CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS Roast chicken thighs with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES CON TOMATE Macaroni with tomato sauce MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA Roast hake with carrot sauce YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 16		MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
SOPA MARAVILLA Pasta soup FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA Grilled chicken fillet with salad YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1		PATATAS CON MAGRO Potato stew with pork MERLUZA REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered hake with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE COCIDO Cocido soup GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO (SIN LECHE) Y POLLO Chickpeas stew GELATINA (SIN LECHE) / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS Thick vegetable soup LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA Roast pork loin with mashed potato FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ TRES DELICIAS CASERO (zanahoria, guisante y york) Homemade fried rice TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Omelette with salad YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 23		MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto de huevo, chorizo y panceta) YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY		MENESTRA GUIADA Vegetables stew CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA Kassler with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS Beans stew TORTILLA FRANCESA CON ATÚN Omelette with tuna ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA Carrot creamy soup LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS Chicken sausages with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	ESPIRALES CON TOMATE Spiral pasta with tomato sauce MERLUZA AL LIMÓN Hake with lemon sauce YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 30		MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA NO LECTIVO		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce MERLUZA EN SALSA VERDE Hake with green sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE COCIDO Cocido soup GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO (SIN LECHE) Y POLLO Chickpeas stew GELATINA (SIN LECHE) / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA Pumpkin creamy soup LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS Ham with potatoes FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS Potato stew FILET DE ATÚN REBOZADO CASERO CON ENSALADA Homemade battered tuna fillet with salad YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8

TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.



LUNES Monday 9		MARTES Tuesday 3	MIÉRCOLES Wednesday 4	JUEVES Thursday 5	VIERNES Friday 6
CREMA DE BRÓCOLI Broccoli creamy soup ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA Veal meatballs in sauce FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce NUGGETS CON ENSALADA Nuggets with salad ACTIMEL Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	ALUBIAS CON CHORIZO White beans stew with sausage TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE Spanish omelette with minced tomato ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	JUDIAS VERDES GUIADAS Green beans stew CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS Roast chicken thighs with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO Macaroni with tomato sauce and cheese FILETE RUSO CON ENSALADA Burger steak with salad LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
LUNES Monday 16		MARTES Tuesday 10	MIÉRCOLES Wednesday 11	JUEVES Thursday 12	VIERNES Friday 13
SOPA MARAVILLA Pasta soup ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO Veal stew with rice LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1		PATATAS CON MAGRO Potato stew with pork FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA Grilled chicken fillet with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	SOPA DE COCIDO Cocido soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	PURÉ DE VERDURAS Thick vegetable soup LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA Roast pork loin with mashed potato FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	ARROZ MILANESA (zanahoria, guisantes, queso) Milanese rice TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Omelette with salad LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
LUNES Monday 23		MARTES Tuesday 17	MIÉRCOLES Wednesday 18	JUEVES Thursday 19	VIERNES Friday 20
DÍA MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto de huevo, chorizo y panceta) NATILLAS Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9		MENESTRA GUIADA Vegetables stew SAN JACOBOS CON ENSALADA Battered fried ham and cheese with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS Beans stew TORTILLA FRANCESA CON PICADILLO DE TOMATE Omelette with minced tomato ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	CREMA DE ZANAHORIA Carrot creamy soup LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS Chicken sausages with chips FRUTA / FRUIT Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	ESPIRALES CON TOMATE Spiral pasta with tomato sauce CINTA DE LOMO CON ENSALADA Grilled pork loin with salad LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
LUNES Monday 30		MARTES Tuesday 24	MIÉRCOLES Wednesday 25	JUEVES Thursday 26	VIERNES Friday 27
DÍA NO LECTIVO		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA Grilled chicken fillet with salad FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	SOPA DE COCIDO Cocido soup COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	CREMA CALABAZA Pumpkin creamy soup LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS Ham with potatoes FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	PATATAS GUIADAS Potato stew FILETE RUSO CON ENSALADA Burger steak with salad LÁCTEO / DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8

TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.