

# Sin Gluten

# Menú - Febrero' 19



## LUNES Monday

4  
PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  
*Panache (potato, carrot and courgette)*  
LOMO ASADO CON Salsa DE MANZANA  
*Roast pork with apple sauce*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

11  
SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO) SIN FIDEO  
*"Picadillo" soup*  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURITAS  
*Pork loin stew with vegetables*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

18  
PAELLA  
*Paella*  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE  
*Veal meatballs with tomato sauce*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

25  
SOPA DE VERDURAS  
*Vegetables soup*  
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO  
*Veal ragout with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

## MARTES Tuesday

5  
PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE  
*Gluten-free pasta with tomato sauce*  
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA  
*Hake with lemon sauce and carrot*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

12  
JUDIAS VERDES CON TOMATE  
*Green beans with tomato sauce*  
TORTILLA FRANCESA CON YORK Y QUESO  
*Omelette with ham and cheese*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

19  
PATATAS A LA RIOJANA  
*Potato stew with sausage*  
MERLUZA A LA ANDALUZA (REBOZADO MAIZ) CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA  
*Fried hake with carrot/corn salad*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

26  
CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO  
*Cream of courgette with cheese*  
MERLUZA A LA RIOJANA  
*Hake with onion, tomato and green pepper*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 5.6 Lip. 14 H. Carb. 20

## MIÉRCOLES Wednesday

6  
ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
*White beans stew with sausage*  
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
*Spanish omelette with salad*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 545 Prot. 9.4 Lip. 28 H. Carb. 43

13  
SOPA DE FIDEO DE ARROZ  
*Rice noodle soup*  
COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

20  
LENTEJAS ESTOFADAS  
*Lentils stew*  
TORTILLA FRANCESA CON YORK  
*Omelette with ham*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

27  
SOPA DE FIDEO DE ARROZ  
*Rice noodle soup*  
COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

## JUEVES Thursday

7  
CREMA DE BRÓCOLI  
*Broccoli creamy soup*  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS  
*Grilled turkey fillet with vegetables*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

14  
CREMA DE VERDURAS  
*Vegetables cream*  
POLLO ASADO CON PATATAS  
*Roast chicken with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

21  
MENESTRA DE VERDURAS  
*Vegetables stew*  
POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO  
*Roast chicken with rice*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

28  
**JORNADA GASTRONÓMICA**  
**DÍA DE NAVARRA**  
PATATAS A LA IMPORTANCIA  
REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA  
NATILLAS

## VIERNES Friday

1  
ARROZ CON TOMATE  
*Rice with tomato sauce*  
VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA DE ZANAHORIA  
*Homemade hake delights with carrot salad*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 585 Prot. 20 Lip. 18 H. Carb. 94

8  
ARROZ CON VERDURAS  
*Rice stew with vegetables*  
DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA  
*Homemade cod delights with salad*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

15  
MACARRONES SIN GLUTEN CON Salsa AURORA  
*Gluten free macaroni with "Aurora" sauce*  
PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN  
*Roast butterfish with courgette*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

22  
CREMA DE CALABAZA  
*Cream of pumpkin*  
MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN Y TOMATE  
*Gluten free macaroni with tuna and tomato sauce*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46



# Sin Gluten, Guisante

# Menú - Febrero' 19



LUNES  
Monday

MARTES  
Tuesday

MIÉRCOLES  
Wednesday

JUEVES  
Thursday

VIERNES  
Friday

4

PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  
*Panache (potato, carrot and courgette)*

LOMO ASADO CON Salsa DE MANZANA  
*Roast pork with apple sauce*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

5

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE  
*Gluten-free pasta with tomato sauce*

MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA  
*Hake with lemon sauce and carrot*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

6

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
*White beans stew with sausage*

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
*Spanish omelette with salad*

GELATINA / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

7

CREMA DE BRÓCOLI  
*Broccoli creamy soup*

FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
*Grilled turkey fillet*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

8

ARROZ CON VERDURAS (SIN GUISANTE)  
*Rice stew with vegetables*

DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA  
*Homemade cod delights with salad*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

11

SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO) SIN FIDEO  
*"Picadillo" soup*

MAGRO DE CERDO ESTOFADO  
*Pork loin stew*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

12

JUDIAS VERDES CON TOMATE  
*Green beans with tomato sauce*

TORTILLA FRANCESA CON YORK Y QUESO  
*Omelette with ham and cheese*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

13

SOPA DE FIDEO DE ARROZ  
*Rice noodle soup*

COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14

CREMA DE VERDURAS (SIN GUISANTE)  
*Vegetables cream*

POLLO ASADO CON PATATAS  
*Roast chicken with potatoes*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

15

MACARRONES SIN GLUTEN CON Salsa AURORA  
*Gluten free macaroni with "Aurora" sauce*

PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN  
*Roast butterfish with courgette*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

18

PAELLA (SIN GUISANTE)  
*Paella*

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE  
*Veal meatballs with tomato sauce*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

19

PATATAS A LA RIOJANA  
*Potato stew with sausage*

MERLUZA A LA ANDALUZA (REBOZADO MAIZ) CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA  
*Fried hake with carrot/corn salad*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

20

LENTEJAS ESTOFADAS  
*Lentils stew*

TORTILLA FRANCESA CON YORK  
*Omelette with ham*

GELATINA / JELLY

Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

21

MENESTRA DE VERDURAS (SIN GUISANTE)  
*Vegetables stew*

POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO  
*Roast chicken with rice*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

22

CREMA DE CALABAZA  
*Cream of pumpkin*

MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN Y TOMATE  
*Gluten free macaroni with tuna and tomato sauce*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46

25

SOPA DE VERDURAS  
*Vegetables soup*

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO  
*Veal ragout with potatoes*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

26

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO  
*Cream of courgette with cheese*

MERLUZA A LA RIOJANA  
*Hake with onion, tomato and green pepper*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 394 Prot. 5,6 Lip. 14 H. Carb. 20

27

SOPA DE FIDEO DE ARROZ  
*Rice noodle soup*

COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28

**JORNADA GASTRONÓMICA**

**DÍA DE NAVARRA**

PATATAS GUISADAS

REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA

NATILLAS



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

# Sin Huevo

# Menú - Febrero' 19



## LUNES Monday

4  
PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  
*Panache (potato, carrot and courgette)*  
LOMO ASADO CON Salsa DE MANZANA  
*Roast pork with apple sauce*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

11  
SOPA DE PICADILLO (POLLO) SIN FIDEO  
*"Picadillo" soup*  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURITAS  
*Pork loin stew with vegetables*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

18  
PAELLA  
*Paella*  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE  
*Veal meatballs with tomato sauce*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

25  
SOPA DE VERDURAS  
*Vegetables soup*  
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO  
*Veal ragout with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

## MARTES Tuesday

5  
PASTA SIN HUEVO CON TOMATE  
*Eggless pasta with tomato sauce*  
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA  
*Hake with lemon sauce and carrot*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

12  
JUDIAS VERDES CON TOMATE  
*Green beans with tomato sauce*  
SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA  
*Fresh sausages with salad*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

19  
PATATAS A LA RIOJANA  
*Potato stew with sausage*  
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA  
*Fried hake with carrot/corn salad*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

26  
CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO  
*Cream of courgette with cheese*  
MERLUZA A LA RIOJANA  
*Hake with onion, tomato and green pepper*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 5.6 Lip. 14 H. Carb. 20

## MIÉRCOLES Wednesday

6  
ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
*White beans stew with sausage*  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
*Grilled chicken fillet with salad*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 545 Prot. 9.4 Lip. 28 H. Carb. 43

13  
SOPA DE FIDEO DE ARROZ  
*Rice noodle soup*  
COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

20  
LENTEJAS ESTOFADAS  
*Lentils stew*  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
*Grilled pork loin*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9.1 H. Carb. 56

27  
SOPA DE FIDEO DE ARROZ  
*Rice noodle soup*  
COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

## JUEVES Thursday

7  
CREMA DE BRÓCOLI  
*Broccoli creamy soup*  
REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA  
*Turkey ragout with vegetables*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

14  
CREMA DE VERDURAS  
*Vegetables cream*  
POLLO ASADO CON PATATAS  
*Roast chicken with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

21  
MENESTRA DE VERDURAS  
*Vegetables stew*  
POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO  
*Roast chicken with rice*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

28  
**JORNADA GASTRONÓMICA**  
**DÍA DE NAVARRA**  
PATATAS A LA IMPORTANCIA  
CHISTORRA  
NATILLAS

## VIERNES Friday

1  
ARROZ CON TOMATE  
*Rice with tomato sauce*  
VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA DE ZANAHORIA  
*Homemade hake delights with carrot salad*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 585 Prot. 20 Lip. 18 H. Carb. 94

8  
ARROZ CON VERDURAS  
*Rice stew with vegetables*  
DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA  
*Cod delights with salad*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

15  
MACARRONES SIN HUEVO CON Salsa AURORA  
*Eggless macaroni with "Aurora" sauce*  
PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN  
*Roast butterfish with courgette*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5.2 H. Carb. 75

22  
CREMA DE CALABAZA  
*Cream of pumpkin*  
MACARRONES SIN HUEVO CON ATÚN Y TOMATE  
*Eggless macaroni with tuna and tomato sauce*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 9.3 Lip. 13 H. Carb. 46



# Sin Huevo, Kiwi

# Menú - Febrero' 19



LUNES Monday	MARTES Tuesday	MIÉRCOLES Wednesday	JUEVES Thursday	VIERNES Friday
4 PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN) <i>Panache (potato, carrot and courgette)</i> LOMO ASADO CON Salsa DE MANZANA <i>Roast pork with apple sauce</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44	5 PASTA SIN HUEVO CON TOMATE <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA <i>Hake with lemon sauce and carrot</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94	6 ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO <i>White beans stew with sausage</i> FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA <i>Grilled chicken fillet with salad</i> GELATINA / JELLY Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43	7 CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i> REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA <i>Turkey ragout with vegetables</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39	1 ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA DE ZANAHORIA <i>Homemade hake delights with carrot salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 585 Prot. 20 Lip. 18 H. Carb. 94
11 SOPA DE PICADILLO (POLLO) SIN FIDEO <i>"Picadillo" soup</i> MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURITAS <i>Pork loin stew with vegetables</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50	12 JUDIAS VERDES CON TOMATE <i>Green beans with tomato sauce</i> SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA <i>Fresh sausages with salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42	13 SOPA DE FIDEO DE ARROZ <i>Rice noodle soup</i> COCIDO COMPLETO <i>"Cocido" Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54	14 CREMA DE VERDURAS <i>Vegetables cream</i> POLLO ASADO CON PATATAS <i>Roast chicken with potatoes</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38	8 ARROZ CON VERDURAS <i>Rice stew with vegetables</i> DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA <i>Cod delights with salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70
18 PAELLA <i>Paella</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE <i>Veal meatballs with tomato sauce</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42	19 PATATAS A LA RIOJANA <i>Potato stew with sausage</i> MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA <i>Fried hake with carrot/corn salad</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47	20 LENTEJAS ESTOFADAS <i>Lentils stew</i> CINTA DE LOMO A LA PLANCHA <i>Grilled pork loin</i> GELATINA / JELLY Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56	21 MENESTRA DE VERDURAS <i>Vegetables stew</i> POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO <i>Roast chicken with rice</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51	15 MACARRONES SIN HUEVO CON Salsa AURORA <i>Eggless macaroni with "Aurora" sauce</i> PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN <i>Roast butterfish with courgette</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75
25 SOPA DE VERDURAS <i>Vegetables soup</i> ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO <i>Veal ragout with potatoes</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48	26 CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO <i>Cream of courgette with cheese</i> MERLUZA A LA RIOJANA <i>Hake with onion, tomato and green pepper</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 394 Prot. 5,6 Lip. 14 H. Carb. 20	27 SOPA DE FIDEO DE ARROZ <i>Rice noodle soup</i> COCIDO COMPLETO <i>"Cocido" Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54	28 <b>JORNADA GASTRONÓMICA</b> <b>DÍA DE NAVARRA</b> PATATAS A LA IMPORTANCIA CHISTORRA NATILLAS	22 CREMA DE CALABAZA <i>Cream of pumpkin</i> MACARRONES SIN HUEVO CON ATÚN Y TOMATE <i>Eggless macaroni with tuna and tomato sauce</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46

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



# Sin Lactosa

# Menú - Febrero' 19

## LUNES Monday

## MARTES Tuesday

## MIÉRCOLES Wednesday

## JUEVES Thursday

## VIERNES Friday



4

PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  
*Panache (potato, carrot and courgette)*

LOMO ASADO CON Salsa DE MANZANA  
*Roast pork with apple sauce*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

5

ESPIRALES CON TOMATE  
*Pasta with tomato sauce*

MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA  
*Hake with lemon sauce and carrot*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

6

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
*White beans stew with sausage*

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
*Spanish omelette with salad*

GELATINA SIN LECHE / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

7

CREMA DE BRÓCOLI  
*Broccoli creamy soup*

REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA  
*Turkey ragout with vegetables*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

1

ARROZ CON TOMATE  
*Rice with tomato sauce*

VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA DE ZANAHORIA  
*Homemade hake delights with carrot salad*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 585 Prot. 20 Lip. 18 H. Carb. 94

11

SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURITAS  
*Pork loin stew with vegetables*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

12

JUDIAS VERDES CON TOMATE  
*Green beans with tomato sauce*

TORTILLA FRANCESA CON YORK  
*Omelette with ham*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

13

SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*

COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*

GELATINA SIN LECHE / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14

CREMA DE VERDURAS  
*Vegetables cream*

POLLO ASADO CON PATATAS  
*Roast chicken with potatoes*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

8

ARROZ CON VERDURAS  
*Rice stew with vegetables*

DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA  
*Homemade cod delights with salad*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

15

MACARRONES CON TOMATE  
*Macaroni with tomato sauce*

PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN  
*Roast butterfish with courgette*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

18

PAELLA  
*Paella*

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE  
*Veal meatballs with tomato sauce*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

19

PATATAS A LA RIOJANA  
*Potato stew with sausage*

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA  
*Fried hake with carrot/corn salad*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

20

LENTEJAS ESTOFADAS  
*Lentils stew*

TORTILLA FRANCESA CON YORK  
*Omelette with ham*

GELATINA SIN LECHE / JELLY

Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

21

MENESTRA DE VERDURAS  
*Vegetables stew*

POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO  
*Roast chicken with rice*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

22

CREMA DE CALABAZA  
*Cream of pumpkin*

MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE  
*Macaroni with tuna and tomato sauce*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46

25

SOPA DE VERDURAS  
*Vegetables soup*

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO  
*Veal ragout with potatoes*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

26

CREMA DE CALABACÍN  
*Cream of courgette*

MERLUZA A LA RIOJANA  
*Hake with onion, tomato and green pepper*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 394 Prot. 5,6 Lip. 14 H. Carb. 20

27

SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*

COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*

GELATINA SIN LECHE / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28

**JORNADA GASTRONÓMICA**

**DÍA DE NAVARRA**

PATATAS A LA IMPORTANCIA

REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA

YOGUR DE SOJA



# Sin Proteína de Leche de Vaca

# Menú - Febrero' 19



## LUNES Monday

4  
PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  
*Panache (potato, carrot and courgette)*  
LOMO ASADO CON Salsa DE MANZANA  
*Roast pork with apple sauce*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

11  
SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURITAS  
*Pork loin stew with vegetables*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

18  
PAELLA  
*Paella*  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE  
*Veal meatballs with tomato sauce*  
YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY  
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

25  
SOPA DE VERDURAS  
*Vegetables soup*  
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO  
*Veal ragout with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

## MARTES Tuesday

5  
ESPIRALES CON TOMATE  
*Pasta with tomato sauce*  
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA  
*Hake with lemon sauce and carrot*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

12  
JUDIAS VERDES CON TOMATE  
*Green beans with tomato sauce*  
TORTILLA FRANCESA CON YORK  
*Omelette with ham*  
YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY  
Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

19  
PATATAS A LA RIOJANA  
*Potato stew with sausage*  
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA  
*Fried hake with carrot/corn salad*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

26  
CREMA DE CALABACÍN  
*Cream of courgette*  
MERLUZA A LA RIOJANA  
*Hake with onion, tomato and green pepper*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 5.6 Lip. 14 H. Carb. 20

## MIÉRCOLES Wednesday

6  
ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
*White beans stew with sausage*  
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
*Spanish omelette with salad*  
GELATINA SIN LECHE / JELLY  
Kcal. 545 Prot. 9.4 Lip. 28 H. Carb. 43

13  
SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*  
COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*  
GELATINA SIN LECHE / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

20  
LENTEJAS ESTOFADAS  
*Lentils stew*  
TORTILLA FRANCESA CON YORK  
*Omelette with ham*  
GELATINA SIN LECHE / JELLY  
Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

27  
SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*  
COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*  
GELATINA SIN LECHE / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

## JUEVES Thursday

7  
CREMA DE BRÓCOLI  
*Broccoli creamy soup*  
REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA  
*Turkey ragout with vegetables*  
YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY  
Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

14  
CREMA DE VERDURAS  
*Vegetables cream*  
POLLO ASADO CON PATATAS  
*Roast chicken with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

21  
MENESTRA DE VERDURAS  
*Vegetables stew*  
POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO  
*Roast chicken with rice*  
YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY  
Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

28  
**JORNADA GASTRONÓMICA**  
**DÍA DE NAVARRA**  
PATATAS A LA IMPORTANCIA  
REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA  
YOGUR DE SOJA

## VIERNES Friday

1  
ARROZ CON TOMATE  
*Rice with tomato sauce*  
VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA DE ZANAHORIA  
*Homemade hake delights with carrot salad*  
YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY  
Kcal. 585 Prot. 20 Lip. 18 H. Carb. 94

8  
ARROZ CON VERDURAS  
*Rice stew with vegetables*  
DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA  
*Homemade cod delights with salad*  
YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY  
Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

15  
MACARRONES CON TOMATE  
*Macaroni with tomato sauce*  
PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN  
*Roast butterfish with courgette*  
YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY  
Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

22  
CREMA DE CALABAZA  
*Cream of pumpkin*  
MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE  
*Macaroni with tuna and tomato sauce*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46



# Sin Proteína de Leche de Vaca, Huevo Crudo

# Menú - Febrero' 19



LUNES  
Monday

MARTES  
Tuesday

MIÉRCOLES  
Wednesday

JUEVES  
Thursday

VIERNES  
Friday

4

PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  
*Panache (potato, carrot and courgette)*

LOMO ASADO CON SALSA DE MANZANA  
*Roast pork with apple sauce*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

5

ESPIRALES CON TOMATE  
*Pasta with tomato sauce*

MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA  
*Hake with lemon sauce and carrot*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

6

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
*White beans stew with sausage*

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
*Spanish omelette with salad*

GELATINA SIN LECHE / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

7

CREMA DE BRÓCOLI  
*Broccoli creamy soup*

REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA  
*Turkey ragout with vegetables*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

1

ARROZ CON TOMATE  
*Rice with tomato sauce*

VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA DE ZANAHORIA  
*Homemade hake delights with carrot salad*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 585 Prot. 20 Lip. 18 H. Carb. 94

11

SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURITAS  
*Pork loin stew with vegetables*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

12

JUDIAS VERDES CON TOMATE  
*Green beans with tomato sauce*

TORTILLA FRANCESA CON YORK  
*Omelette with ham*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

13

SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*

COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*

GELATINA SIN LECHE / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14

CREMA DE VERDURAS  
*Vegetables cream*

POLLO ASADO CON PATATAS  
*Roast chicken with potatoes*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

15

MACARRONES CON TOMATE  
*Macaroni with tomato sauce*

PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN  
*Roast butterfish with courgette*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

18

PAELLA  
*Paella*

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE  
*Veal meatballs with tomato sauce*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

19

PATATAS A LA RIOJANA  
*Potato stew with sausage*

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA  
*Fried hake with carrot/corn salad*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

20

LENTEJAS ESTOFADAS  
*Lentils stew*

TORTILLA FRANCESA CON YORK  
*Omelette with ham*

GELATINA SIN LECHE / JELLY

Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

21

MENESTRA DE VERDURAS  
*Vegetables stew*

POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO  
*Roast chicken with rice*

YOGUR DE SOJA / SOYA DAIRY

Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

22

CREMA DE CALABAZA  
*Cream of pumpkin*

MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE  
*Macaroni with tuna and tomato sauce*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46

25

SOPA DE VERDURAS  
*Vegetables soup*

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO  
*Veal ragout with potatoes*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

26

CREMA DE CALABACÍN  
*Cream of courgette*

MERLUZA A LA RIOJANA  
*Hake with onion, tomato and green pepper*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 394 Prot. 5,6 Lip. 14 H. Carb. 20

27

SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*

COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*

GELATINA SIN LECHE / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28

**JORNADA GASTRONÓMICA**

**DÍA DE NAVARRA**

PATATAS A LA IMPORTANCIA

REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA

YOGUR DE SOJA



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



# Sin Legumbre

# Menú - Febrero' 19



## LUNES Monday

## MARTES Tuesday

## MIÉRCOLES Wednesday

## JUEVES Thursday

## VIERNES Friday

4  
PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  
*Panache (potato, carrot and courgette)*  
LOMO ASADO CON Salsa DE MANZANA  
*Roast pork with apple sauce*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

5  
ESPIRALES CON TOMATE  
*Pasta with tomato sauce*  
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA  
*Hake with lemon sauce and carrot*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

6  
SOPA DE PICADILLO (JAMÓN Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*  
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
*Spanish omelette with salad*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

7  
CREMA DE BRÓCOLI  
*Broccoli creamy soup*  
REDONDO DE PAVO EN Salsa  
*Turkey ragout in sauce*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

8  
ARROZ CON VERDURAS (SIN GUISANTE, NI J.VERDE)  
*Rice stew with vegetables*  
DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA  
*Cod delights with salad*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

11  
SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO  
*Pork loin stew*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

12  
ARROZ CON TOMATE  
*Rice with tomato sauce*  
HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA  
*"Villarroy" eggs with salad*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

13  
SOPA DE FIDEOS  
*Noodle soup*  
MORCILLO DE TERNERA GUISADO  
*Braised veal*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14  
CREMA DE ZANAHORIA  
*Carrot creamy soup*  
POLLO ASADO CON PATATAS  
*Roast chicken with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

15  
MACARRONES CON Salsa AURORA  
*Macaroni with "Aurora" sauce*  
PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN  
*Roast butterfish with courgette*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

18  
PAELLA (SIN GUISANTE)  
*Paella*  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE  
*Veal meatballs with tomato sauce*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

19  
PATATAS A LA RIOJANA  
*Potato stew with sausage*  
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA  
*Fried hake with carrot/corn salad*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

20  
SOPA MARAVILLA  
*Pasta soup*  
TORTILLA FRANCESA CON YORK  
*Omelette with ham*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

21  
HERVIDO DE CALABACÍN, PATATA Y ZANAHORIA  
*Steamed courgette, potato, and carrot*  
POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO  
*Roast chicken with rice*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

22  
CREMA DE CALABAZA  
*Cream of pumpkin*  
CANELONES DE ATÚN  
*Tuna cannelloni*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46

25  
SOPA DE PICADILLO (JAMÓN Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*  
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO  
*Veal ragout with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

26  
CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO  
*Cream of courgette with cheese*  
MERLUZA A LA RIOJANA  
*Hake with onion, tomato and green pepper*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 5,6 Lip. 14 H. Carb. 20

27  
SOPA DE FIDEOS  
*Noodle soup*  
MORCILLO DE TERNERA GUISADO  
*Braised veal*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28  
**JORNADA GASTRONÓMICA**  
**DÍA DE NAVARRA**  
PATATAS GUISADAS  
REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA  
NATILLAS



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



# Sin Legumbre, Frutos Secos, Marisco, Soja, Plátano, Kiwi

# Menú - Febrero' 19

**LUNES**  
Monday

**MARTES**  
Tuesday

**MIÉRCOLES**  
Wednesday

**JUEVES**  
Thursday

**VIERNES**  
Friday



4  
PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  
*Panache (potato, carrot and courgette)*  
LOMO ASADO CON Salsa DE MANZANA  
*Roast pork with apple sauce*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

5  
ESPIRALES CON TOMATE  
*Pasta with tomato sauce*  
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA  
*Hake with lemon sauce and carrot*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

6  
SOPA DE PICADILLO (JAMÓN Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*  
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
*Spanish omelette with salad*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

7  
CREMA DE BRÓCOLI  
*Broccoli creamy soup*  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON VERDURITAS  
*Grilled turkey fillet with vegetables*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

8  
ARROZ CON VERDURAS (SIN GUIANTE, NI J.VERDE)  
*Rice stew with vegetables*  
DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA  
*Homemade cod delights with salad*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

11  
SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO  
*Pork loin stew*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

12  
ARROZ CON TOMATE  
*Rice with tomato sauce*  
TORTILLA FRANCESA CON YORK Y QUESO  
*Omelette with ham and cheese*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

13  
SOPA DE FIDEOS  
*Noodle soup*  
MORCILLO DE TERNERA GUISADO  
*Braised veal*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14  
CREMA DE ZANAHORIA  
*Carrot creamy soup*  
POLLO ASADO CON PATATAS  
*Roast chicken with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

15  
MACARRONES CON Salsa AURORA  
*Macaroni with "Aurora" sauce*  
PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN  
*Roast butterfish with courgette*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

18  
PAELLA (SIN GUIANTES)  
*Paella*  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS CON TOMATE  
*Homemade veal meatballs with tomato sauce*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

19  
PATATAS A LA RIOJANA  
*Potato stew with sausage*  
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA  
*Fried hake with carrot/corn salad*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

20  
SOPA MARAVILLA  
*Pasta soup*  
TORTILLA FRANCESA CON YORK  
*Omelette with ham*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

21  
HERVIDO DE CALABACÍN, PATATA Y ZANAHORIA  
*Steamed courgette, potato, and carrot*  
POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO  
*Roast chicken with rice*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

22  
CREMA DE CALABAZA  
*Cream of pumpkin*  
MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE  
*Macaroni with tuna and tomato sauce*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46

25  
SOPA DE PICADILLO (JAMÓN Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*  
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO  
*Veal ragout with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

26  
CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO  
*Cream of courgette with cheese*  
MERLUZA A LA RIOJANA  
*Hake with onion, tomato and green pepper*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 5,6 Lip. 14 H. Carb. 20

27  
SOPA DE FIDEOS  
*Noodle soup*  
MORCILLO DE TERNERA GUISADO  
*Braised veal*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28  
**JORNADA GASTRONÓMICA**  
**DÍA DE NAVARRA**  
PATATAS GUISADAS  
REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA  
NATILLAS



# Sin Pescado

# Menú - Febrero' 19

**LUNES**  
Monday

**MARTES**  
Tuesday

**MIÉRCOLES**  
Wednesday

**JUEVES**  
Thursday

**VIERNES**  
Friday



4  
PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  
*Panache (potato, carrot and courgette)*  
LOMO ASADO CON SALSA DE MANZANA  
*Roast pork with apple sauce*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

5  
ESPIRALES CON TOMATE  
*Pasta with tomato sauce*  
FILETE RUSO A LA PLANCHA  
*Grilled burger fillet*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

6  
ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
*White beans stew with sausage*  
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
*Spanish omelette with salad*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

7  
CREMA DE BRÓCOLI  
*Broccoli creamy soup*  
REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA  
*Turkey ragout with vegetables*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

8  
ARROZ CON VERDURAS  
*Rice stew with vegetables*  
HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA  
*Chicken burger with salad*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

11  
SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURITAS  
*Pork loin stew with vegetables*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

12  
JUDIAS VERDES CON TOMATE  
*Green beans with tomato sauce*  
TORTILLA FRANCESA CON YORK Y QUESO  
*Omelette with ham and cheese*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

13  
SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*  
COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14  
CREMA DE VERDURAS  
*Vegetables cream*  
POLLO ASADO CON PATATAS  
*Roast chicken with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

15  
MACARRONES CON SALSA AURORA  
*Macaroni with "Aurora" sauce*  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON CALABACÍN  
*Grilled turkey fillet with courgette*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

18  
PAELLA  
*Paella*  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE  
*Veal meatballs with tomato sauce*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

19  
PATATAS A LA RIOJANA  
*Potato stew with sausage*  
CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE MAÍZ Y ZANAHORIA  
*Pork loin with carrots/corn salad*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

20  
LENTEJAS ESTOFADAS  
*Lentils stew*  
TORTILLA FRANCESA CON YORK  
*Omelette with ham*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

21  
MENESTRA DE VERDURAS  
*Vegetables stew*  
POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO  
*Roast chicken with rice*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

22  
CREMA DE CALABAZA  
*Cream of pumpkin*  
MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE  
*Macaroni with sausage and tomato sauce*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46

25  
SOPA DE VERDURAS  
*Vegetables soup*  
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO  
*Veal ragout with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

26  
CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO  
*Cream of courgette with cheese*  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA  
*Grilled chicken fillet with salad*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 5,6 Lip. 14 H. Carb. 20

27  
SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*  
COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28  
**JORNADA GASTRONÓMICA**  
**DÍA DE NAVARRA**  
PATATAS A LA IMPORTANCIA  
REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA  
NATILLAS

29  
ARROZ CON TOMATE  
*Rice with tomato sauce*  
SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA DE ZANAHORIA  
*Turkey sausages with carrot salad*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 585 Prot. 20 Lip. 18 H. Carb. 94



# Sin Marisco

# Menú - Febrero' 19



## LUNES Monday

4

PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  
*Panache (potato, carrot and courgette)*

LOMO ASADO CON Salsa DE MANZANA  
*Roast pork with apple sauce*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

11

SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURITAS  
*Pork loin stew with vegetables*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

18

PAELLA  
*Paella*

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE  
*Veal meatballs with tomato sauce*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

25

SOPA DE VERDURAS  
*Vegetables soup*

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO  
*Veal ragout with potatoes*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

## MARTES Tuesday

5

ESPIRALES CON TOMATE  
*Pasta with tomato sauce*

MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA  
*Hake with lemon sauce and carrot*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

12

JUDIAS VERDES CON TOMATE  
*Green beans with tomato sauce*

TORTILLA FRANCESA CON YORK Y QUESO  
*Omelette with ham and cheese*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

19

PATATAS A LA RIOJANA  
*Potato stew with sausage*

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA  
*Fried hake with carrot/corn salad*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

26

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO  
*Cream of courgette with cheese*

MERLUZA A LA RIOJANA  
*Hake with onion, tomato and green pepper*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 394 Prot. 5.6 Lip. 14 H. Carb. 20

## MIÉRCOLES Wednesday

6

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
*White beans stew with sausage*

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
*Spanish omelette with salad*

GELATINA / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9.4 Lip. 28 H. Carb. 43

13

SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*

COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

20

LENTEJAS ESTOFADAS  
*Lentils stew*

TORTILLA FRANCESA CON YORK  
*Omelette with ham*

GELATINA / JELLY

Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

27

SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*

COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

## JUEVES Thursday

7

CREMA DE BRÓCOLI  
*Broccoli creamy soup*

REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA  
*Turkey ragout with vegetables*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

14

CREMA DE VERDURAS  
*Vegetables cream*

POLLO ASADO CON PATATAS  
*Roast chicken with potatoes*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

21

MENESTRA DE VERDURAS  
*Vegetables stew*

POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO  
*Roast chicken with rice*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

28

**JORNADA GASTRONÓMICA**

**DÍA DE NAVARRA**

PATATAS A LA IMPORTANCIA  
REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA

NATILLAS

## VIERNES Friday

1

ARROZ CON TOMATE  
*Rice with tomato sauce*

VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA DE ZANAHORIA  
*Homemade hake delights with carrot salad*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 585 Prot. 20 Lip. 18 H. Carb. 94

8

ARROZ CON VERDURAS  
*Rice stew with vegetables*

DELICIAS DE BACALAO CASERAS CON ENSALADA  
*Homemade cod delights with salad*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

15

MACARRONES CON Salsa AURORA  
*Macaroni with "Aurora" sauce*

PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN  
*Roast butterfish with courgette*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

22

CREMA DE CALABAZA  
*Cream of pumpkin*

MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE  
*Macaroni with tuna and tomato sauce*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46



# Menú Sin Melocotón, piel de Manzana

# Ordinary Menu - February' 19

LUNES  
Monday

MARTES  
Tuesday

MIÉRCOLES  
Wednesday

JUEVES  
Thursday

VIERNES  
Friday



4

PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  
*Panache (potato, carrot and courgette)*

LOMO ASADO EN SALSA  
*Roast pork in sauce*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

5

ESPIRALES CON TOMATE  
*Pasta with tomato sauce*

MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA  
*Hake with lemon sauce and carrot*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

6

ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
*White beans stew with sausage*

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
*Spanish omelette with salad*

GELATINA / JELLY

Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

7

CREMA DE BRÓCOLI  
*Broccoli creamy soup*

REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA  
*Turkey ragout with vegetables*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

8

ARROZ CON VERDURAS  
*Rice stew with vegetables*

DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA  
*Cod delights with salad*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

11

SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURITAS  
*Pork loin stew with vegetables*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

12

JUDIAS VERDES CON TOMATE  
*Green beans with tomato sauce*

HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA  
*"Villarroy" eggs with salad*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

13

SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*

COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14

CREMA DE VERDURAS  
*Vegetables cream*

POLLO ASADO CON PATATAS  
*Roast chicken with potatoes*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

15

MACARRONES CON SALSA AURORA  
*Macaroni with "Aurora" sauce*

PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN  
*Roast butterfish with courgette*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

18

PAELLA  
*Paella*

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE  
*Veal meatballs with tomato sauce*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

19

PATATAS A LA RIOJANA  
*Potato stew with sausage*

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA  
*Battered hake with carrot/corn salad*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

20

LENTEJAS ESTOFADAS  
*Lentils stew*

TORTILLA CON YORK  
*Omelette with ham*

GELATINA / JELLY

Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

21

MENESTRA DE VERDURAS  
*Vegetables stew*

POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO  
*Roast chicken with rice*

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

22

CREMA DE CALABAZA  
*Cream of pumpkin*

CANELONES DE ATÚN  
*Tuna canelloni*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46

25

SOPA DE VERDURAS  
*Vegetables soup*

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO  
*Veal ragout with potatoes*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

26

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO  
*Cream of courgette with cheese*

MERLUZA A LA RIOJANA  
*Hake with onion, tomato and green pepper*

FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT

Kcal. 394 Prot. 5,6 Lip. 14 H. Carb. 20

27

SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*

COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28

**JORNADA GASTRONÓMICA**

**DÍA DE NAVARRA**

PATATAS A LA IMPORTANCIA  
REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA

NATILLAS



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

# Menú Sin Frutos Secos

# Ordinary Menu - February' 19

LUNES  
Monday

MARTES  
Tuesday

MIÉRCOLES  
Wednesday

JUEVES  
Thursday

VIERNES  
Friday



4  
PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  
*Panache (potato, carrot and courgette)*  
LOMO ASADO CON Salsa DE MANZANA  
*Roast pork with apple sauce*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

5  
ESPIRALES CON TOMATE  
*Pasta with tomato sauce*  
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA  
*Hake with lemon sauce and carrot*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

6  
ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO  
*White beans stew with sausage*  
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA  
*Spanish omelette with salad*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

7  
CREMA DE BRÓCOLI  
*Broccoli creamy soup*  
REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA  
*Turkey ragout with vegetables*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

8  
ARROZ CON VERDURAS  
*Rice stew with vegetables*  
DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA  
*Cod delights with salad*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

11  
SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO)  
*"Picadillo" soup*  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURITAS  
*Pork loin stew with vegetables*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

12  
JUDIAS VERDES CON TOMATE  
*Green beans with tomato sauce*  
HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA  
*"Villarroy" eggs with salad*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

13  
SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*  
COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14  
CREMA DE VERDURAS  
*Vegetables cream*  
POLLO ASADO CON PATATAS  
*Roast chicken with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

15  
MACARRONES CON Salsa AURORA  
*Macaroni with "Aurora" sauce*  
PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN  
*Roast butterfish with courgette*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

18  
PAELLA  
*Paella*  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE  
*Veal meatballs with tomato sauce*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

19  
PATATAS A LA RIOJANA  
*Potato stew with sausage*  
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA  
*Battered hake with carrot/corn salad*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

20  
LENTEJAS ESTOFADAS  
*Lentils stew*  
TORTILLA CON YORK  
*Omelette with ham*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

21  
MENESTRA DE VERDURAS  
*Vegetables stew*  
POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO  
*Roast chicken with rice*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

22  
CREMA DE CALABAZA  
*Cream of pumpkin*  
CANELONES DE ATÚN  
*Tuna canelloni*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46

25  
SOPA DE VERDURAS  
*Vegetables soup*  
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO  
*Veal ragout with potatoes*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

26  
CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO  
*Cream of courgette with cheese*  
MERLUZA A LA RIOJANA  
*Hake with onion, tomato and green pepper*  
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT  
Kcal. 394 Prot. 5,6 Lip. 14 H. Carb. 20

27  
SOPA DE COCIDO  
*"Cocido" soup*  
COCIDO COMPLETO  
*"Cocido" Chickpeas stew*  
GELATINA / JELLY  
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28  
**JORNADA GASTRONÓMICA**  
**DÍA DE NAVARRA**  
PATATAS A LA IMPORTANCIA  
REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA  
NATILLAS

1  
ARROZ CON TOMATE  
*Rice with tomato sauce*  
DELICIAS DE MERLUZA REBOZADO CASERO  
*Homemade hake delights*  
LÁCTEO / DAIRY  
Kcal. 585 Prot. 20 Lip. 18 H. Carb. 94



# Menú Sin Frutos Secos, Melocotón, Piel de Fruta

# Ordinary Menu - February' 19

LUNES  
Monday

MARTES  
Tuesday

MIÉRCOLES  
Wednesday

JUEVES  
Thursday

VIERNES  
Friday



4
PANACHÉ (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN) <i>Panache (potato, carrot and courgette)</i>
LOMO ASADO CON SALSA DE MANZANA <i>Roast pork with apple sauce</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

5
ESPIRALES CON TOMATE <i>Pasta with tomato sauce</i>
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA <i>Hake with lemon sauce and carrot</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

6
ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO <i>White beans stew with sausage</i>
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <i>Spanish omelette with salad</i>
GELATINA / JELLY
Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

7
CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i>
REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA <i>Turkey ragout with vegetables</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

8
ARROZ CON VERDURAS <i>Rice stew with vegetables</i>
DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA <i>Cod delights with salad</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

11
SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO) <i>"Picadillo" soup</i>
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURITAS <i>Pork loin stew with vegetables</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

12
JUDIAS VERDES CON TOMATE <i>Green beans with tomato sauce</i>
HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA <i>"Villarroy" eggs with salad</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

13
SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i>
COCIDO COMPLETO <i>"Cocido" Chickpeas stew</i>
GELATINA / JELLY
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

14
CREMA DE VERDURAS <i>Vegetables cream</i>
POLLO ASADO CON PATATAS <i>Roast chicken with potatoes</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

15
MACARRONES CON SALSA AURORA <i>Macaroni with "Aurora" sauce</i>
PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN <i>Roast butterfish with courgette</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

18
PAELLA <i>Paella</i>
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE <i>Veal meatballs with tomato sauce</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

19
PATATAS A LA RIOJANA <i>Potato stew with sausage</i>
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA <i>Battered hake with carrot/corn salad</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

20
LENTEJAS ESTOFADAS <i>Lentils stew</i>
TORTILLA CON YORK <i>Omelette with ham</i>
GELATINA / JELLY
Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

21
MENESTRA DE VERDURAS <i>Vegetables stew</i>
POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO <i>Roast chicken with rice</i>
LÁCTEO / DAIRY
Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

22
CREMA DE CALABAZA <i>Cream of pumpkin</i>
CANELONES DE ATÚN <i>Tuna canelloni</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46

25
SOPA DE VERDURAS <i>Vegetables soup</i>
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO <i>Veal ragout with potatoes</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

26
CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO <i>Cream of courgette with cheese</i>
MERLUZA A LA RIOJANA <i>Hake with onion, tomato and green pepper</i>
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 394 Prot. 5,6 Lip. 14 H. Carb. 20

27
SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i>
COCIDO COMPLETO <i>"Cocido" Chickpeas stew</i>
GELATINA / JELLY
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

28
<b>JORNADA GASTRONÓMICA</b>
<b>DÍA DE NAVARRA</b>
PATATAS A LA IMPORTANCIA
REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA
NATILLAS



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