



# Abril April

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



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<b>03</b> Kcal.749 Hc.116 Lip.23 Prot.21	<b>04</b> Kcal.757 Hc.89 Lip.30 Prot.35	<b>05</b> Kcal.718 Hc.90 Lip.28 Prot.30	<b>06</b> Kcal.736 Hc.89 Lip.30 Prot.31	<b>07</b> Kcal.648 Hc.86 Lip.13 Prot.49
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas a la riojana</li> <li>• San Jacobo de jamón y queso con verduras</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocido lebaniego ecológico</li> <li>• Alitas de pollo al ajillo con ensalada</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de zanahoria</li> <li>• Filete de lenguado a la romana con limón</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa maravilla</li> <li>• Escalope de cerdo con patatas fritas</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas ecológicas estofadas</li> <li>• Atún con salsa de tomate</li> <li>• Actimel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potatoes with spicy</li> <li>• Ham cordon bleu with vegetables</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chickpea stew</li> <li>• Chicken wings with garlic with salad</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrot cream</li> <li>• Breaded fillet of sole with lemon</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noodle soup</li> <li>• Pork breaded fillet with french fries</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecological lentils with vegetables</li> <li>• Tuna with tomato</li> <li>• Actimel</li> </ul>
<b>10</b> Kcal.753 Hc.105 Lip.17 Prot.49	<b>11</b> Kcal.727 Hc.101 Lip.24 Prot.30	<b>12</b> Kcal.719 Hc.118 Lip.15 Prot.33	<b>13</b>	<b>14</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracolillos napolitana</li> <li>• Pechuga de pollo con champiñones</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias pintas ecológicas con verdura</li> <li>• Tortilla de patatas con ensalada</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz tres delicias</li> <li>• Suprema de merluza en salsa marinera con guisantes</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macaroni napolitana</li> <li>• Chicken breast with mushrooms</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinto bean stew</li> <li>• Spanish omelette with salad</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chinese style rice</li> <li>• Hake sauce with peas "marinera"</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<b>NOT SCHOOL</b>	<b>NOT SCHOOL</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>
<b>NOT SCHOOL</b>	<b>NOT SCHOOL</b>	<b>NOT SCHOOL</b>	<b>NOT SCHOOL</b>	<b>NOT SCHOOL</b>
<b>24</b> Kcal.743 Hc.109 Lip.26 Prot.20	<b>25</b> Kcal.669 Hc.86 Lip.26 Prot.27	<b>26</b> Kcal.689 Hc.70 Lip.31 Prot.34	<b>27</b> Kcal.652 Hc.92 Lip.13 Prot.45	<b>28</b> Kcal.640 Hc.96 Lip.17 Prot.29
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones con tomate</li> <li>• Tortilla de patatas con mahonesa</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocido lebaniego ecológico</li> <li>• Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de judías verdes</li> <li>• Lomo de Sajonia con ensalada</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas ecológica a la hortelana</li> <li>• Pollo guisado con verduras</li> <li>• Flan de vainilla</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas con costilla</li> <li>• Merluza a la gallega</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macaroni with tomato</li> <li>• Spanish omelette with mayonnaise</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chickpea stew with</li> <li>• Meatballs fish in green sauce</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creamed green beans</li> <li>• Pork chop with salad</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecological lentils with vegetables</li> <li>• Roast chicken with vegetables</li> <li>• Vanilla flan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potatoes with rib</li> <li>• Hake in paprika sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul>



ECO

# Mayo May

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



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<b>01</b>	<b>02</b> Kcal.779 Hc.92 Lip.34 Prot.31	<b>03</b> Kcal.703 Hc.102 Lip.21 Prot.28	<b>04</b> Kcal.888 Hc.127 Lip.34 Prot.23	<b>05</b> Kcal.774 Hc.104 Lip.22 Prot.44
<b>FIESTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín</li> <li>• Filete de merluza rebozada con patatas</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocido montañés ecológico</li> <li>• Tortilla de patatas con ketchup</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones con chorizo</li> <li>• Delicias de pescado con ensalada</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas ecológica a la jardinera</li> <li>• Albóndigas igp Cantabria a la jardinera</li> <li>• Yogur</li> </ul>
<b>NOT SCHOOL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creamed courgettes</li> <li>• Breaded hake with potatoes</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mountain stew</li> <li>• Spanish omelette with ketchup</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macaroni with chorizo sausage</li> <li>• Fish nuggets with salad</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecological lentils with vegetables</li> <li>• Meatballs with vegetables</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>
<b>08</b> Kcal.750 Hc.86 Lip.29 Prot.38	<b>09</b> Kcal.811 Hc.112 Lip.25 Prot.40	<b>10</b> Kcal.716 Hc.95 Lip.22 Prot.37	<b>11</b> Kcal.700 Hc.105 Lip.18 Prot.34	<b>12</b> Kcal.740 Hc.109 Lip.23 Prot.28
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Lomo de Sajonia con patatas</li> <li>• Flan de vainilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias pintas con verdura</li> <li>• Filete de lenguado a la romana con ensalada</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa maravilla</li> <li>• Escalope de pechuga de pollo con patatas fritas</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas ecológicas estofadas</li> <li>• Hamburguesa de calamar con ensalada</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones con tomate</li> <li>• Filete ruso con verduras</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creamed vegetables</li> <li>• "Sajonia" loin with potatoes</li> <li>• Vanilla flan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinto bean stew</li> <li>• Breaded fillet of sole with salad</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noodle soup</li> <li>• Breaded chicken steak with french fries</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecological lentils with vegetables</li> <li>• Squid burger with salad</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macaroni with tomato</li> <li>• Burger with vegetables</li> <li>• Fruit</li> </ul>
<b>15</b> Kcal.620 Hc.89 Lip.14 Prot.37	<b>16</b> Kcal.662 Hc.103 Lip.15 Prot.33	<b>17</b> Kcal.758 Hc.106 Lip.26 Prot.27	<b>18</b> Kcal.898 Hc.108 Lip.46 Prot.17	<b>19</b> Kcal.674 Hc.84 Lip.23 Prot.36
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas a la riojana</li> <li>• Pollo asado con verduras</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz tres delicias</li> <li>• Merluza en salsa verde</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con espinacas</li> <li>• Tortilla de patatas con mahonesa</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de zanahoria</li> <li>• Empanadillas de atún con ensalada</li> <li>• Actimel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de fideos</li> <li>• Lomo adobado plancha con patatas fritas</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potatoes with spicy</li> <li>• Roast chicken with vegetables</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chinese style rice</li> <li>• Hake in green sauce with mayonnaise</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chickpeas with spinach</li> <li>• Spanish omelette with mayonnaise</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrot cream</li> <li>• Tuna small pie with salad</li> <li>• Actimel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noodle soup</li> <li>• Griddle marinated tenderloin with french fries</li> <li>• Fruit</li> </ul>
<b>22</b> Kcal.745 Hc.104 Lip.20 Prot.42	<b>23</b> Kcal.625 Hc.73 Lip.22 Prot.36	<b>24</b> Kcal.765 Hc.113 Lip.18 Prot.38	<b>25</b> Kcal.763 Hc.114 Lip.23 Prot.28	<b>26</b> Kcal.630 Hc.89 Lip.15 Prot.37
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas ecológicas a la hortelana</li> <li>• Lenguado rebozado con limón</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de judías verdes</li> <li>• Guisado de ternera con zanahoria</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones con atún</li> <li>• Pavo guisado con verduras</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negritos ecológicos con arroz</li> <li>• Tortilla de calabacín con ensalada</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas con costilla</li> <li>• Bacalao al horno con piperrada</li> <li>• Natillas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecological lentils "hortelana"</li> <li>• Breaded fillet of sole with lemon</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creamed green beans</li> <li>• Veal stew with carrot</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macaroni with tuna</li> <li>• Turkey stew with vegetables</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Black bean stew with rice</li> <li>• Zucchini omelette with salad</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potatoes with rib</li> <li>• Baked cod with piperrada</li> <li>• Custard</li> </ul>
<b>29</b> Kcal.688 Hc.80 Lip.23 Prot.44	<b>30</b> Kcal.754 Hc.99 Lip.24 Prot.38	<b>31</b> Kcal.984 Hc.145 Lip.38 Prot.22		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín</li> <li>• Pechuga de pollo con champiñones y patatas</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocido lebaniego ecológico</li> <li>• Merluza en salsa</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con tomate</li> <li>• Croquetas con patatas fritas</li> <li>• Natillas de chocolate</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creamed courgettes</li> <li>• Chicken breast with mushrooms and potatoes</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chickpea stew with</li> <li>• Hake in sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• White with tomato sauce</li> <li>• Croquettes with french fries</li> <li>• Chocolate custard</li> </ul>		



ECO

# Junio June

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



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<b>05</b> Kcal.1136 Hc.111 Lip.67 Prot.24	<b>06</b> Kcal.671 Hc.108 Lip.16 Prot.27	<b>07</b> Kcal.689 Hc.93 Lip.22 Prot.33	<b>08</b> Kcal.777 Hc.107 Lip.23 Prot.39	<b>09</b> Kcal.737 Hc.88 Lip.28 Prot.36
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pasta</li> <li>• Delicias de pescado con ensalada</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias pintas ecológicas estofadas</li> <li>• Tortilla de patatas con ketchup</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marmitaco de pescado</li> <li>• Albóndigas igp Cantabria con salsa de tomate</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con chorizo</li> <li>• Filete merluza romana con limón</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Lomo de Sajonia con patatas</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta salad</li> <li>• Fish nuggets with salad</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinto bean stew</li> <li>• Spanish omelette with ketchup</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fish &amp; potato stew</li> <li>• Meatballs with tomato sauce</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chickpeas with sausage</li> <li>• Breaded hake with lemon</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creamed vegetables</li> <li>• "Sajonia" loin with potatoes</li> <li>• Fruit</li> </ul>
<b>12</b> Kcal.739 Hc.102 Lip.17 Prot.48	<b>13</b> Kcal.722 Hc.118 Lip.13 Prot.38	<b>14</b> Kcal.745 Hc.108 Lip.23 Prot.29	<b>15</b> Kcal.620 Hc.87 Lip.21 Prot.24	<b>16</b> Kcal.839 Hc.114 Lip.37 Prot.17
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas ecológicas a la castellana</li> <li>• Pavo guisado con verduras</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz alicantina</li> <li>• Suprema de merluza en salsa marinera con guisantes</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias blancas ecológicas con verdura</li> <li>• Tortilla de calabacín con guisantes</li> <li>• Actimel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de calabaza</li> <li>• Hamburguesa igp Cantabria plancha con patatas fritas</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de fideos</li> <li>• Empanadillas de atún con ensalada</li> <li>• Fruta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentil stew</li> <li>• Turkey stew with vegetables</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alicante style rice</li> <li>• Hake sauce with peas "marinera"</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bean stew</li> <li>• Zucchini omelette with salad</li> <li>• Actimel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creamed pumpkin</li> <li>• Burger igp cantabria with french fries</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noodle soup</li> <li>• Tuna small pie with salad</li> <li>• Fruit</li> </ul>
<b>19</b> Kcal.709 Hc.77 Lip.28 Prot.39	<b>20</b> Kcal.721 Hc.106 Lip.19 Prot.36	<b>21</b> Kcal.639 Hc.74 Lip.28 Prot.23	<b>22</b> Kcal.730 Hc.95 Lip.24 Prot.36	<b>23</b> Kcal.1283 Hc.133 Lip.74 Prot.26
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de verduras</li> <li>• Lomo a la riojana</li> <li>• Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con espinacas</li> <li>• Merluza a la gallega</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada campera</li> <li>• Alitas de pollo al ajillo con ketchup</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas ecológicas a la hortelana</li> <li>• Lenguado a la romana con ensalada</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de pasta</li> <li>• Croquetas con patatas chips</li> <li>• Natilla de chocolate</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creamed vegetables</li> <li>• "riojana" style pork loin</li> <li>• Yoghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chickpeas with spinach</li> <li>• Hake in paprika sauce</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potato salad</li> <li>• Chicken wings with garlic with ketchup</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecological lentils "hortelana"</li> <li>• Sole in batter with salad</li> <li>• Fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta salad</li> <li>• Croquettes with chips</li> <li>• Chocolate custard</li> </ul>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>
<b>HOLIDAYS</b>	<b>HOLIDAYS</b>	<b>HOLIDAYS</b>	<b>HOLIDAYS</b>	<b>HOLIDAYS</b>

\*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos, tomando como referencia un grupo de edad de 7-12 años.

\*Explanatory note: The nutritional information given is approximate based on a reference group of children aged 7-12 years.

\*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos, tomando como referencia un grupo de edad de 7-12 años.

\*Explanatory note: The nutritional information given is approximate based on a reference group of children aged 7-12 years.