

**LUNES**

**1** Arroz a la milanesa  
Atún al horno con tomate y verduras  
Fruta fresca

**8** Lentejas caseras  
Tortilla de patata con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**15** Crema de puerro  
Magro de cerdo estofado con patatas  
Fruta fresca

**22** Tallarines con tomate  
Bacalao al horno en salsa con verduras  
Fruta fresca

**29** Puré de verduras  
Ragout de pavo estofado con patatas  
Fruta fresca

**MARTES**

**2** Judías pintas con verduras  
Tortilla de patata y queso con ensalada de colores  
Fruta fresca

**9** Espaguetis gratinados  
Caballa con tomate natural  
Fruta fresca

**16** Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta fresca

**23** Lentejas estofadas  
Pollo guisado a la Riojana  
Fruta fresca

**30** Judías blancas caseras  
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**MIÉRCOLES**

**3** Patatas con magro  
Merluza rebozada con ensalada verde  
Fruta fresca

**10** Menestra de verduras  
Lacón a la gallega con patata cocida  
Fruta fresca

**17** Arroz con tomate  
Meluza a la romana con ensalada verde  
Fruta fresca

**24** Sopa de pescado  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada colores  
Fruta fresca

**31** Macarrones gratinados  
Merluza rebozada con ensalada de colores  
Fruta fresca

**JUEVES**

**4** Crema de zanahoria  
Hamburguesa al horno en salsa con patatas  
Fruta fresca

**11** Alubias blancas estofadas  
Pollo asado a la cazadora  
Natillas

**18** Marmitako vasco  
Huevos con bechamel y ensalada del tiempo  
Fruta fresca

**25** Paella de verduras  
Calamares a la andaluza con ensalada verde  
Fruta fresca

**OCTUBRE 2018**

**VIERNES**

**5** Sopa de cocido  
Cocido completo  
Yogur

**12** FESTIVO

**19** Judías pintas caseras  
Salmón horneado a la naranja con verduritas  
Yogur

**26** Judías verdes con tomate y patata  
Albóndigas al horno en salsa con setas  
Natillas

**ausolan**  
**COCINAS CENTRALES**

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 686  
Ca.: 187 mg Vit.A: 492 µg -  
Fe.: 3,9 mg G.sat: 3,5 %

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 17%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 669  
Ca.: 156 mg Vit.A: 430 µg -  
Fe.: 3,6 mg G.sat: 4,0%

Hydra. car.: 51% - Proteínas: 18%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 670  
Ca.: 175 mg Vit.A: 378 µg -  
Fe.: 5,1 mg G.sat: 3,9 %

Hydra. car.: 52% - Proteínas: 17%  
Grasas: 32% - Kcalorías: 665  
Ca.: 190 mg Vit.A: 360 µg -  
Fe.: 3,5 mg G.sat: 3,6 %

Hydra. car.: 53% - Proteínas: 16%  
Grasas: 31% - Kcalorías: 669  
Ca.: 191 mg Vit.A: 340 µg -  
Fe.: 3,2 mg G.sat: 3,0%

## MENUS IN ENGLISH

- 1 **L** - Milanese rice- Baked tuna with tomato and vegetables- Fruit
- 2 3 **M** - Pinto beans with vegetables- Potato and cheese omelet with salad- Fruit
- 4 5 **X** - Lean potatoes- Breaded hake with green salad- Fruit
- J** - Carrot cream- Burger baked in sauce with potatoes - Fruit
- V** - Cocido soup- Complete cocido- Yogurt
- 
- 8 9 **L** - Homemade lentils- Potatoes omelet with salad- Fruit
- 10 **M** - Gratin spaghetti - Mackerel with natural tomato- Fruit
- 11 **X** -Vegetable stew- Lacon to the Galician with cooked potato- Fruit
- 12 **J** - Stewed white beans-Roast chicken- Custard
- V** - Holidays
- 
- 15 **L** - Cream of leek- Loin of pork stewed with potatoes- Fruit
- 16 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fruit
- 17 **X** - Rice with tomato sauce- Hake baked with green salad - Fruit
- 18 **J** - Basque marmitako- Eggs with bechamel and salad - Fruit
- 19 **V** - Homemade pinto beans- Salmon baked in orange with vegetables - Yoghurt
- 
- 22 **L** - Noodles with tomato sauce- Baked cod I sauce with vegetables - Fruit
- 23 **M** - Stewed lentils- Chicken stewed with peppers - Fruit
- 24 **X** -Fish soup- Potato and zucchini omelet with salad - Fruit
- 25 **J** - Vegetable paella- Breaded squids with green salad- Fruit
- 26 **V** - Green beans with tomato and potatoes- Meatballs baked in mushroom sauce- Custard
- 
- 29 **L** -Vegetables cream- Stewed turkey ragu with potatoes - Fruit
- 30 **M** - Homemade white beans - Potatoes and tuna omelet with salad- Fruit
- 31 **X** - Gratin macaroni- Hake baked with salad - Fruit

## QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **L** - MENESTRA DE VERDURAS- POLLO ASADO- FRUTA
- 2 **M** -VERDURAS A LA PLANCHA- FILETE DE TERNERA- FRUTA
- 3 4 **X** - ENSALADA MIXTA- CINTA DE LOMO CON PATATAS- FRUTA
- 5 **J** - SOPA DE ARROZ- DORADA AL HORNO CON VERDURAS- FRUTA
- V** - CHAMPIÑÓN AL AJILLO- MERO CON TOMATE- FRUTA
- 
- 8 9 **L** - JUDÍAS VERDES - SAN JACOBO - FRUTA
- 10 **M** - ARROZ TRES DELICIAS -FILETE DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
- 11 **X** - CREMA DE CALABAZA- TORTILLA FRANCESA- FRUTA
- 12 **J** - SOPA DE ESTRELLAS - PESCADILLA ANDALUZA - FRUTA
- V** - VACACIONES
- 
- 15 **L** - ARROZ CON TOMATE- LUBINA AL HORNO - FRUTA
- 16 **M** - PURÉ DE VERDURAS - HUEVOS RELLENOS DE ATÚN - FRUTA
- 17 **X** - ACELGAS - AL ITAS DE POLLO - FRUTA
- 18 **J** - SOPA DE PICADILLO - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
- 19 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA - FRUTA
- 
- 22 **L** - BERENJENA A LA PLANCHA - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 23 **M** - ENSALADILLA RUSA -FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
- 24 **X** -CREMA DE CALABACÍN- EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 25 **J** - BRÓCOLI CON PATATA - LENGUADO - FRUTA
- 26 **V** - HUEVOS CON PISTO Y PATATAS - FRUTA
- 
- 29 **L** - SOPA DE ARROZ- TORTILLA DE ACELGAS- FRUTA
- 30 **M** - ENSALADILLA RUSA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
- 31 **X** - VERDURAS A LA PLANCHA- EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA



## MENÚ ESCOLAR

