



\* Valoración nutricional para el rango de edad de 10-13 años.

| Lunes/Monday   | Martes/Tuesday  | Miércoles/Wednesday  | Jueves/Thursday   | Viernes/Friday   |
|--|---|--|---|--|
|  | <p>01-05-12</p> <p>FESTIVO</p>  | <p>02-05-12</p> <p>FESTIVO</p>   | <p>03-05-12</p> <p>Espirales con atún<br/>Tortilla de patata<br/>Lechuga y Maiz Kcal 831<br/>Manzana y leche HC 103<br/>Rotini with tuna Prot 36<br/>Spanish omelet Lip 30<br/>Lettuce and sweetcorn<br/>Appel and milk</p>                 | <p>04-05-12</p> <p>Alubias blancas con grelos<br/>Tilapia rebozada<br/>Tomate,zanah,aceituna Kcal 840<br/>Plátano-pan integral HC 107<br/>White beans with vegetables Prot 35<br/>Battered tilapia Lip 30<br/>Tomato,carrot,olives<br/>Banana and milk</p>           |
| <p>07-05-12</p> <p>Macarrones con queso<br/>Lomos de atún<br/>Patatas fritas Kcal 858<br/>Pera y leche HC 106<br/>Macaroni with cheese Prot 35<br/>Roasted tuna Lip 33<br/>Fries<br/>Pear and milk</p>   | <p>08-05-12</p> <p>Alubias pintas c/zanahoria<br/>Croquetas y empanadillas<br/>Lechuga,maiz y york Kcal 843<br/>Yogur HC 106<br/>Beans with carrots Prot 33<br/>Patties and croquettes Lip 32<br/>Lettuce, sweetcorn ,york<br/>Yoghourt</p> | <p>09-05-12</p> <p>Crema verdura acelga,zana,patata<br/>Jamoncitos de pollo a la naranja<br/>Patatas oli-oli Kcal 836<br/>Naranja-pan integral HC 111<br/>Cream of vegetable soup Prot 31<br/>Roasted chicken legs Lip 30<br/>Oli-oli potatoes<br/>Orange and milk</p> | <p>10-05-12</p> <p>Ensalada de arroz(arroz,tomate,jamón)<br/>Tortilla de chorizo<br/>Calabacín rebozado Kcal 857<br/>Plátano y leche HC 108<br/>Rice salad Prot 36<br/>Chorizo omelet Lip 31<br/>Battered courgette<br/>Banana and milk</p> | <p>11-05-12</p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Lenguado andaluza<br/>Maíz y zanahoria Kcal 838<br/>Manzana-pan integral HC 105<br/>Chickpeas with spinach Prot 39<br/>Andalusian sole Lip 29<br/>Sweetcorn and carrot<br/>Appel and milk</p>                             |
| <p>14-05-12</p> <p>Judías verdes rehogadas<br/>Canelones de atún<br/>Tomate Kcal 824<br/>Naranja-pan integral HC 109<br/>Stir-fried green beans Prot 30<br/>Cannelloni Lip 30<br/>Tomato<br/>Orange and milk</p>                                       | <p>15-05-12</p> <p>FIESTA LOCAL</p>   | <p>16-05-12</p> <p>Lentejas con arroz integral<br/>Limanda empanada<br/>Lechuga, tomate,maíz Kcal 866<br/>Plátano HC 111<br/>Lentils with rice Prot 33<br/>Breadcrumbed yellowfin Lip 32<br/>Lettuce,tomato,sweetcorn<br/>Banana and milk</p>                          | <p>17-05-12</p> <p>Crema de calabaza<br/>Estofado de pavo<br/>Patata cuadro Kcal 817<br/>Manzana-pan integral HC 106<br/>Cream of pumpkin soup Prot 31<br/>Turkey ragout Lip 30<br/>Diced potatoes<br/>Appel and milk</p>                   | <p>18-05-12</p> <p>Sopa de cocido con fideos<br/>Garbanzos,carne,pollo<br/>patata,chorizo,zanahor Kcal 859<br/>Yogur de chocolate HC 108<br/>Mixed stew with vermicelli Prot 30<br/>Chickpeas,meat,chicken Lip 34<br/>potato,chorizo,carrot<br/>Chocolate yogurt</p> |
| <p>21-05-12</p> <p>Paella mixta<br/>Merluza en adobo<br/>Ensalada de lechuga y tomate Kcal 873<br/>Pera-pan integral HC 109<br/>Mixed paella Prot 37<br/>marinated hake Lip 32<br/>Lettuce and tomato<br/>Pear and milk</p>                            | <p>22-05-12</p> <p>Alubias blancas vinagreta<br/>Sajonia plancha<br/>Puré de patatas Kcal 870<br/>Naranja y leche HC 109<br/>White beans vinaigrette Prot 41<br/>Oven baked sajonia Lip 30<br/>Mashed potatoes<br/>Orange and milk</p>      | <p><u>Degustación panes.</u> 23-05-12</p> <p>Vichissoyse<br/>Escalope de pollo<br/>Maíz,espárrago,tomate Kcal 833<br/>Helado HC 109<br/>Vichissoyse Prot 35<br/>Breadcrumbed chicken steak Lip 29<br/>Sweetcorn,asparagus,tomato<br/>Ice cream</p>                     | <p>24-05-12</p> <p>Espaguetti carbonara<br/>Tortilla de calabacín<br/>Lechuga,queso,zanah Kcal 853<br/>Manzana y leche HC 106<br/>Spaghetti carbonara Prot 39<br/>Courgette omelet Lip 30<br/>Lettuce,cheese,carrot<br/>Appel and milk</p>  | <p>25-05-12</p> <p>Sopa de verdura c/fideos<br/>Figuritas de pescado<br/>Patatas y champiñón Kcal 863<br/>Melocotón almibar-leche HC 108<br/>Vegetables soup Prot 35<br/>Fish figurins Lip 32<br/>Potato and mushrooms<br/>Peach in syrup - milk</p>                 |
| <p>28-05-12</p> <p>lada de pasta (coditos,tomate,maiz)<br/>Albóndigas de ternera en sals: Kcal 853<br/>Zanahoria dado HC 107<br/>Manzana y leche Prot 36<br/>Pasta salad Lip 31<br/>Beef meatballs with sauce<br/>Diced carrots<br/>Appel and milk</p> | <p>29-05-12</p> <p>Menestra verduras/bacon<br/>Huevos fritos Kcal 847<br/>Patatas fritas HC 105<br/>Naranja-pan integral Prot 32<br/>Stir-fried vegetable minestrone Lip 33<br/>Fried eggs 33<br/>Fries<br/>Orange and milk</p>             | <p>30-05-12</p> <p>Lentejas con chorizo<br/>Tilapia en salsa verde Kcal 875<br/>Calabacín rebozado HC 108<br/>Pera y leche Prot 37<br/>Lentils with chorizo Lip 33<br/>Tilapia in green sauce<br/>Battered courgette<br/>Pear and milk</p>                             | <p>31-05-12</p> <p>Espinacas a la crema<br/>Nuggets de pollo Kcal 863<br/>Lechuga,tomate,maíz HC 108<br/>Yogur Prot 38<br/>Cream of spinach Lip 31<br/>Chicken nuggets<br/>Lettuce,tomato,carrot<br/>Yoghourt</p>                           |  |

\* Todos los días pan, agua y leche. \* Everyday bread, water & milk.

\*HC., Prot.y Lip. expresados en gramos.\*CH., Prot., & Lip. expressed in grams.