

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ABRIL 2012
COLEGIOS
CON COCINA

9

SEMANA SANTA

10 Lentejas estofadas
(lentejas, verduras frescas
variadas)

Pollo Villaroy (harina,
huevo y bechamel) con
lechuga y tomate

Melocotón en almíbar

11 Patatas a la Riojana
(patata, verduras y
chorizo)

Medallón de merluza
al horno en salsa
verde (perejil y
guisantes)

Fruta Fresca

12 Paella de pescado

Tortilla de champiñón
con ensalada de colores
(lechuga, tomate,
zanahoria y maíz)

Fruta Fresca

13 Caldo gallego
(legumbres y verduras
frescas variadas)

San Jacobo casero
(jamón york, queso,
harina y huevo) con
patatas chips

Yogur

16 Crema de zanahoria
(zanahoria, puerro y
patata)

Pollo asado con
zanahoria baby

Fruta fresca

17 Judías pintas caseras
(judías pintas, verduras
variadas, chorizo y tocino)

Fletan a la romana
(huevo y harina) con
ensalada verde (lechuga,
pimiento verde y aceituna)

Fruta fresca

18 Sopa de picadillo
(fideos, huevo, pollo
y jamón de york)

Ragout de ternera
guisado

Fruta Fresca

19 Patatas guisadas
con verduras

Huevos con
bechamel y rodajas
de tomate natural

Fruta Fresca

20 Macarrones con
tomate gratinados

Caballa con ensalada
verde (lechuga, pimiento
verde y aceituna)

Natillas

23 Judías verdes
rehogadas

Salchichas de pavo a
la cazadora
(champiñón)

Fruta fresca

24 Arroz tres delicias
(arroz, guisantes, maíz,
york y huevo)

Hamburguesas de
pescado al horno
con rodajas de
tomate natural

Fruta Fresca

25 Lentejas caseras
(lentejas, verduras
variadas, chorizo y tocino)

Tortilla española con
ensalada de colores
(lechuga, tomate,
zanahoria y maíz)

Fruta Fresca

26 Espaguetis con atún
gratinados

Perca al horno en salsa

Fruta Fresca

27 Sopa de cocido
(fideos y caldo)

Cocido completo
(garbanzos, zanahoria,
patata, puerro,
chorizo, tocino y
ternera)

Yogur

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca: 193 mg VitA: 52 mg -
Fe: 3.0 mg Gsat: 4.4%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca: 175 mg VitA: 78 mg -
Fe: 5.1 mg Gsat: 3.9%

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 30% - Kcalorías: 590
Ca: 195 mg VitA: 80mg -
Fe: 7 mg Gsat: 3.5%

30

FIESTA

MENUS IN ENGLISH

- 10 **M** - Homemade lentils with vegetables - chicken villaroy with lettuce and tomato - Peach in syrup
- 11 **X** - Cooked Riojana Potatoes (Potato, vegetable and sausage) - Hake in green sauce (parsley and peas) - Gelatine of fruits
- 12 **J** - Paella of fish - Mushroom omelette with color salad (lettuce, tomato, carrots and maize) - Fresh fruit
- 13 **V** - Galician consommé - San Jacobo (ham york, cheese, flour and egg) with potatoes chips - Yogurt
-
- 16 **L** - Carrot cream (carrot, leek and potato) - Roasted Chicken with baby carrots - Yogurt
- 17 **M** - Homemade pinto beans (pinto beans, varied vegetables, sausage and fresh lard) - Roman feltan (egg and flour) with green salad (lettuce, pepper and olive) - Fresh fruit
- 18 **X** - Soup of hash (Noodles, egg, chicken and ham york) - cooked ragout of veal - Fresh fruit
- 19 **J** - Potatoes cooked with vegetables - Eggs with bechame and natural tomato - Fresh Fruit
- 20 **V** - Macaroni with tomato gratinados - Mackerel with green salad (lettuce, green pepper and olive) - Custard
-
- 23 **L** - Sautéed green beans - Sausages of turkey with mushroom - Fresh fruit
- 24 **M** - Three delights Rice (rice, peas, maize, york and egg) - Oven hamburgers of fish with natural tomato- Fresh fruit
- 25 **X** - Homemade lentils (lentils, fresh vegetables, pork sausages and fresh lard) - Spanish omelette with color salad (lettuce, tomato, carrots and maize) - Fresh fruit
- 26 **J** - Spaghetti with tuna gratinados - Oven perch in sauce - Fresh fruit
- 27 **V** - Cocido soup (noodles and broth)- Complete cocido (chickpeas, carrots, potato, leek, pork sausage fresh lard and veal)- Yogurt
-
- 30 **L** HOLIDAYS

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 10 **M** - PANACHÉ DE VERDURAS - LENGUADO - FRUTA
- 11 **X** - ESPÁRRAGOS - ROTTI DE PAVO ASADO - FRUTA
- 12 **J** - CREMA VICHYSOISSE - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 13 **V** - ESPINACAS - SARDINITAS - FRUTA
-
- 16 **L** - SOPA DE ESTRELLAS -BACALAO AL HORNO- FRUTA
- 17 **M** - ENSALADA MIXTA - CHULETA DE SAJONIA - FRUTA
- 18 **X** - COLIFLOR GRATINADA - GALLO - FRUTA
- 19 **J** - CHAMPIÑÓN SALTEADO - DELICIAS DE PAVO - FRUTA
- 20 **V** - GUISANTES -TORTILLA DE QUESO - FRUTA
-
- 23 **L** - CONSOMÉ - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 24 **M** - CREMA DE VERDURAS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 25 **X** - RODAJAS DE TOMATE CON QUESO FRESCO -PESCADILLA - FRUTA
- 26 **J** - BRÓCOLI - FILETE DE POLLO - FRUTA
- 27 **V** - ENSALADILLA RUSA - SALMÓN - FRUTA
-
- 30 **L** - FIESTA



Colegios con cocina



Abril 2012