



## Comida / Lunch

Enero / January 2019

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	<b>8</b> <b>Lentejas con verduras</b> Lentils with vegetables Tortilla de patata con lechuga y maíz Spanish omelette with lettuce and corn Frutas Fresh fruit	<b>9</b> <b>Sopa de cocido/Ensalada mixta</b> Garlic soup / Mixed salad Pollo guisado Roast chicken Natillas /Frutas Custard / Fresh fruit	<b>10</b> <b>Puré de calabaza/Ensalada mixta</b> Pumpkin puree / Mixed salad Filete de dorada con mahonesa Bream fish with mayonnaise Frutas Fresh fruit	<b>11</b> <b>Macarrones a la carbonara</b> Macaroni carbonara Salchichas frescas de cerdo con lechuga y cebolla Pork sausages with lettuce and onion Frutas Fresh fruit
	Energía Energy 672 Proteínas Protein 28.5 H.Carbono Carbohydrates 70.8 Lípidos Lipids 27.5	Energía Energy 594 Proteínas Protein 38.1 H.Carbono Carbohydrates 36.9 Lípidos Lipids 27.3	Energía Energy 604 Proteínas Protein 31.1 H.Carbono Carbohydrates 40.5 Lípidos Lipids 21.8	Energía Energy 690 Proteínas Protein 32.5 H.Carbono Carbohydrates 86.5 Lípidos Lipids 46.3
<b>14</b> <b>Judía verdes con patata/ Ensalada mixta</b> Green beans with potatoes / Mixed salad Albóndigas caseras con tomate natural Meat balls with tomato sauce Actimel /Frutas Actimel / Fresh fruit	<b>15</b> <b>Patatas a la riojana/Ensalada mixta</b> Potatoes Riojan style / Mixed salad Lomo al horno con verduras braseadas Pork with vegetables Frutas Fresh fruit	<b>16</b> <b>Ensalada mixta/Borraja con patata</b> Mixed salad / Borrage with potatoes Paella/Estofado de pavo Paella / Turkey stew Yogur de sabores/Frutas Yoghurt / Fresh fruit	<b>17</b> <b>Espaguetis con tomate</b> Spaghetti with tomato sauce Granadero con lechuga y atún Blue grenadier fish with lettuce and tuna Frutas Fresh fruit	<b>18</b> <b>Alubias rojas/ Ensalada mixta</b> Red kidney beans / Mixed salad Jamoncitos de pollo al chilindrón Chicken legs in a tomato and pepper sauce Frutas Fresh fruit
Energía Energy 728 Proteínas Protein 41.4 H.Carbono Carbohydrates 70.5 Lípidos Lipids 51.4	Energía Energy 783 Proteínas Protein 27.7 H.Carbono Carbohydrates 62.6 Lípidos Lipids 43.8	Energía Energy 455 Proteínas Protein 31.4 H.Carbono Carbohydrates 75.4 Lípidos Lipids 23.1	Energía Energy 789 Proteínas Protein 39.7 H.Carbono Carbohydrates 78.9 Lípidos Lipids 46.3	Energía Energy 732 Proteínas Protein 46.2 H.Carbono Carbohydrates 49.1 Lípidos Lipids 18
<b>21</b> <b>Puré de calabacín con queso rallado/Ensalada mixta</b> Zucchini puree with grated cheese / Mixed salad Ternera guisada Beef stew Frutas Fresh fruit	<b>22</b> <b>Pochas con verduras</b> White kidney beans with vegetables Alitas de pollo con lechuga y remolacha Chicken wings with lettuce and beetroot Yogur natural/Frutas Yoghurt / Fresh fruit	<b>23</b> <b>Sopa de cocido/Ensalada mixta</b> Garlic soup / Mixed salad Jamón asado en piperrada Roast ham in roast pepper sauce Frutas Fresh fruit	<b>24</b> <b>Patatas en salsa verde/Ensalada mixta</b> Potatoes in parley sauce / Mixed salad Limanda rebozada con champiñones Dab fish with mushrooms Frutas Fresh fruit	<b>25</b> <b>Acelga con patatas/Ensalada mixta</b> Chard with potatoes / Mixed salad Escalopin de pollo a la naranja Bread crumbed chicken with orange sauce Actimel/Frutas Actimel / Fresh fruit
Energía Energy 593 Proteínas Protein 33.6 H.Carbono Carbohydrates 45.7 Lípidos Lipids 24.7	Energía Energy 646 Proteínas Protein 42.7 H.Carbono Carbohydrates 51.4 Lípidos Lipids 25.8	Energía Energy 460 Proteínas Protein 21.9 H.Carbono Carbohydrates 42.4 Lípidos Lipids 21.8	Energía Energy 714 Proteínas Protein 31.5 H.Carbono Carbohydrates 64.1 Lípidos Lipids 35.6	Energía Energy 598 Proteínas Protein 29.1 H.Carbono Carbohydrates 49.9 Lípidos Lipids 20.9
<b>28</b> <b>Codillos con tomate</b> Macaroni with tomato sauce Lomo al horno con lechuga Roast pork with lettuce Frutas Fresh fruit	<b>29</b> <b>Menestra de verduras con refrito de ajo y jamón serrano/ Ensalada mixta</b> Mixed vegetables with fried garlic and ham / Mixed salad San jacob con tomate fresco Cordon bleu with tomato Actimel/Frutas Actimel / Fresh fruit	<b>30</b> <b>Garbanzos con arroz/Ensalada mixta</b> Chickpeas with rice / Mixed salad Roli de pavo en salsa con zanahoria baby Turkey round roast with baby carrots Frutas Fresh fruit	<b>31</b> <b>Ensalada mixta/ Puré de verdura</b> Mixed salad / Vegetable puree Paella/Flamenquines caseros con lechuga Paella / Flamenquines with lettuce Frutas Fresh fruit	
Energía Energy 760 Proteínas Protein 31.5 H.Carbono Carbohydrates 53 Lípidos Lipids 34.4	Energía Energy 699 Proteínas Protein 18 H.Carbono Carbohydrates 68.8 Lípidos Lipids 38.8	Energía Energy 653 Proteínas Protein 30.3 H.Carbono Carbohydrates 49.3 Lípidos Lipids 25.9	Energía Energy 629 Proteínas Protein 26.8 H.Carbono Carbohydrates 54.9 Lípidos Lipids 22.8	

Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website  
www.colegioamigo.com

### Alergias / Allergies

Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia





## Comida / Lunch

AULA 1 AÑO - Enero 2019

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
 <p><b>8</b></p> <p>Puré de lentejas con filete de ternera</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>9</b></p> <p>Puré de verduras con pollo</p> <p>Natillas</p>	<p><b>10</b></p> <p>Puré de calabaza con merluza</p> <p>Yogur de sabores</p>	<p><b>11</b></p> <p>Puré de calabacín con lomo fresco</p> <p>Yogur natural</p>	
<p><b>14</b></p> <p>Puré de judías verdes con filete de ternera</p> <p>Actimel</p>	<p><b>15</b></p> <p>Puré de zanahoria con merluza</p> <p>Petit suisses</p>	<p><b>16</b></p> <p>Puré de borraja con estofado de pavo</p> <p>Yogur de sabores</p>	<p><b>17</b></p> <p>Puré de verduras con platija</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>18</b></p> <p>Puré de alubias rojas con escalopín de pollo</p> <p>Natillas</p>
<p><b>21</b></p> <p>Puré de calabacín con ternera guisada</p> <p>Yogur de sabores</p>	<p><b>22</b></p> <p>Puré de pochas con merluza</p> <p>Yogur natural</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de arroz y verduras con jamón asado</p> <p>Petit suisses</p>	<p><b>24</b></p> <p>Puré de patata y limanda</p> <p>Yogur de sabores</p>	<p><b>25</b></p> <p>Puré de acelga con escalopín de pollo</p> <p>Actimel</p>
<p><b>28</b></p> <p>Puré de calabaza con merluza</p> <p>Natillas</p>	<p><b>29</b></p> <p>Puré de menestra con filete de ternera</p> <p>Actimel</p>	<p><b>30</b></p> <p>Puré de garbanzos con pechuga de pavo</p> <p>Yogur de sabores</p>	<p><b>31</b></p> <p>Puré verduras con lomo fresco</p> <p>Yogur de sabores</p>	

Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website  
[www.colegioamigo.com](http://www.colegioamigo.com)

### Alergias / Allergies









































































Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia





## Comida / Lunch

AULA 2 AÑOS - Enero 2019

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	<b>8</b> Lentejas con verduras  Tortilla de patata con lechuga  /   Frutas	<b>9</b> Purrusalda    Pollo guisado  Natillas /Frutas 	<b>10</b> Puré de calabaza   Filete de dorada con mahonesa      /  Frutas 	<b>11</b> Macarrones con tomate    Salchichas frescas de cerdo con lechuga   Frutas
	<b>14</b> Judía verdes con patata    Albóndigas caseras con tomate natural    Actimel /Frutas 	<b>15</b> Patatas a la riojana    Merluza en salsa vegetal    Frutas	<b>16</b> Borraja con patata    Estofado de pavo  Yogur de sabores/Frutas 	<b>17</b> Espaguetis con tomate     Granadero con lechuga      /  Frutas      
<b>21</b> Puré de calabacín con queso rallado   /   Ternera guisada  Frutas	<b>22</b> Pochas   Merluza en salsa vegetal  /  Yogur natural/Frutas 	<b>23</b> Arroz a la jardinera   Jamón asado en piperrada   Frutas	<b>24</b> Patatas en salsa verde    Limanda rebozada con champiñones     Frutas	<b>25</b> Acelga con patatas    Escalopín de pollo a la naranja   Actrimel/Frutas 
<b>28</b> Coditos con tomate    Merluza al horno con lechuga  /   Frutas	<b>29</b> Menestra de verduras con refrito de ajo y jamón serrano   San jacobito con tomate fresco     Actimel/Frutas 	<b>30</b> Garbanzos con arroz   Roti de pavo en salsa con zanahoria baby    Frutas	<b>31</b> Puré de verduras   Fiamenquines caseros con lechuga  /     Frutas      	

Consulte también el menú en nuestra Web / See also the menu on our website  
www.colegioamigo.com

### Alergias / Allergies

Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia

