

Comida / Lunch

Febrero / February 2019

LUNES / MONDAY MARTES / TUESDAY MIÉRCOLES / WEDNESDAY JUEVES / THURSDAY VIERNES / FRIDAY



22 de febrero
La receta de mi abuela
"Pollo al limón"



1 Pochas con verduras
White kidney beans with vegetables
Granadero con lechuga y tomate fresco
Grenadier fish with lettuce and tomato

Frutas/Actimel
Fresh fruit / Actimel

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
808	52.2	71.8	43.9

4 Garbanzos con arroz/Ensalada mixta
Chickpeas with rice / Mixed salad

Albóndigas caseras con tomate natural
Meat balls with tomato sauce

Frutas
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
828	55.7	80	51.9

5 Ensalada mixta/Puré de zanahoria
Mixed salad / Carrot puree

Paella/San jacob con lechuga
Paella / Cordon bleu with lettuce

Frutas
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
772	30	84	23.4

6 Sopa de cocido/Ensalada mixta
Garlic soup / Mixed salad

Ternera guisada con verduras
Beef stew with vegetables

Frutas / Yogur natural
Fresh fruit / Yoghurt

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
663	40.8	65.8	18

7 Patatas a la riojana /Ensalada mixta
Riojan style potatoes / Mixed salad

Merluza en salsa de piquillos
Hake with pepper sauce

Frutas
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
725	39.4	77.8	25.4

8 Borraja con patata
Borage with potatoes

Escalopín de pollo a la plancha con lechuga y remolacha
Bread crumbed chicken with lettuce and beetroot

Frutas /Natillas
Fresh fruit / Custard

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
662	33.2	63.6	29.6

11 Alubias rojas con chorizo/Ensalada mixta
Red kidney beans with chorizo / Mixed salad

Hamburguesas ternera de Navarra en salsa española
Beef hamburger with Spanish sauce

Frutas/Actimel
Fresh fruit / Actimel

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
701	57	78	61.8

12 Ensalada de pasta/Lechuga
Pasta salad / Lettuce

Alitas de pollo con champiñones/Calabacín
Chicken wings with mushrooms and zucchini

Frutas
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
895	39.7	76.5	58.3

13 Purrusada
Leek and vegetable soup

Tortilla de patata con lechuga
Spanish omelette with lettuce

Frutas
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
779	24	79.4	38.1

14 Puré de calabaza/Ensalada mixta
Pumpkin puree / Mixed salad

Jamón asado con tomate natural y piquillos
Roast ham with tomato and peppers

Frutas
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
811	26.4	81.5	49.8

15 Lentejas con verduras
Lentils

Halibut rebozado con lechuga y atún
Bread crumbed halibut with lettuce and tuna

Frutas/Yogur de sabores
Fresh fruit / Yoghurt

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
850	52.1	82.7	42.2

18 Macarrones a la boloñesa
Macaroni bolognese

Salchichas frescas con lechuga y zanahoria rallada
Pork sausages with lettuce and grated carrot

Frutas
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
905	35.5	85.9	55.3

19 Puré de calabacín/Ensalada mixta
Zucchini puree / Mixed salad

Guiso de pavo
Turkey stew

Frutas
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
827	34.3	72.8	40.2

20 Alubia blanca con verduras
White kidney beans with vegetables

Platija rebozada con lechuga
Bread crumbed flounder fish with lettuce

Frutas/Petit suisses
Fresh fruit / Petit suisse

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
823	54.1	88	46.6

21 Ensalada mixta/Menestra
Mixed salad / Mixed vegetables

Paella/Lomo al horno con salsa de tomate
Paella / Pork with tomato sauce

Frutas
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
719	31.6	81	27.2

22 Patatas con bacalao/Ensalada mixta
Potatoes with cod / Mixed salad

La receta de mi abuela: Pollo al limón
The recipe of my grandmother: Lemon chicken

Frutas/Yogur natural
Fresh fruit / Yoghurt

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
696	38.1	65.6	18.4

25 Arroz con tomate
Rice with tomato sauce

Filete de merluza empanada con lechuga y atún
Hake with lettuce and tuna

Frutas
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
752	41.7	54.1	38.4

26 Pochas con patata/Ensalada mixta
White kidney beans with potatoes / Mixed salad

Pollo guisado
Chicken stew

Frutas
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
831	48.7	81.4	29.2

27 Judías verdes con patatas/Ensalada mixta
Green beans with potatoes / Mixed salad

Redondo de ternera asado en salsa con zanahoria baby
Beef round roast with baby carrots

Frutas /Yogur natural
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
698	37.7	66.3	24.5

28 Puré de brócoli / Ensalada mixta
Broccoli puree / Mixed salad

Pechuga de pollo adobada en salsa de naranja
Orange marinated chicken breasts

Frutas
Fresh fruit

Energía	Proteínas	H. Carbono	Lípidos
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids
767	37.7	86.8	27.3



Alergias / Allergies

Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia



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



Comida / Lunch

Aula 1 año / Febrero 2019

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 Puré de pochas y merluza Actimel
4 Puré de garbanzos con pechuga de pollo Yogur de sabores	5 Puré de zanahoria con bacalao Petit suisses	6 Puré de verduras con ternera guisada Yogur natural	7 Puré de patata y verdura con merluza Yogur de sabores	8 Puré de borraja con escalopín de pollo Natillas
11 Puré de alubias rojas con arroz y filete de ternera Actimel	12 Puré de verduras con pechuga de pollo Yogur natural	13 Puré de verdura con merluza Actimel	14 Puré de calabaza con jamón asado Yogur natural	15 Puré de lentejas con halibut Yogur de sabores
18 Puré de verduras con salchichas frescas Yogur natural	19 Puré de calabacín con guiso de pavo Yogur de sabores	20 Puré de alubia blanca y platija Petit suisses	21 Puré de menestra con lomo fresco Actimel	22 Puré de patata con bacalao Yogur natural
25 Puré de calabaza con filete de merluza Actimel	26 Puré de pochas y zanahorias con escalopín de pollo Yogur de sabores	27 Puré de judía verde con redondo de ternera Yogur natural	28 Puré de brócoli con pechuga de pollo Yogur de sabores	

Alergias / Allergies

Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia



































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



Comida / Lunch

Aula 2 años / Febrero 2019

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
  				<p>1 Pochas con verduras</p> <p>Granadero con zanahoria baby</p>  <p>Frutas/Actimel</p> 
<p>4 Garbanzos con arroz</p> <p>Albóndigas caseras con tomate natural</p>  <p>Frutas</p>	<p>5 Puré de zanahoria</p> <p>Croqueta de bacalao con calabacín</p>  <p>Frutas</p>	<p>6 Arroz con tomate</p> <p>Ternera guisada con verduras</p>  <p>Frutas / Yogur natural</p> 	<p>7 Patatas a la riojana</p> <p>Merluza en salsa de piquillos</p>  <p>Frutas</p>	<p>8 Borraja con patata</p> <p>Escalopín de pollo a la plancha con lechuga</p>  <p>Frutas / Natillas</p> 
<p>11 Alubias rojas con chorizo</p> <p>Hamburguesas ternera de Navarra en salsa española</p>  <p>Frutas/Actimel</p> 	<p>12 Pasta con tomate</p> <p>Escalopín de pollo con champiñones</p>  <p>Frutas</p>	<p>13 Purrusalda</p> <p>Merluza con salsa de tomate</p>  <p>Frutas</p>	<p>14 Puré de calabaza</p> <p>Jamón asado con tomate natural y piquillos</p>  <p>Frutas</p>	<p>15 Lentejas con verduras</p> <p>Halibut rebozado con lechuga</p>  <p>Frutas/Yogur de sabores</p> 
<p>18 Macarrones a la boloñesa</p> <p>Salchichas frescas con lechuga</p>  <p>Frutas</p>	<p>19 Puré de calabacín</p> <p>Guiso de pavo</p>  <p>Frutas</p>	<p>20 Alubia blanca con verduras</p> <p>Platija rebozada con lechuga</p>  <p>Frutas/Petit suisses</p> 	<p>21 Menestra</p> <p>Lomo al horno con salsa de tomate</p>  <p>Frutas</p>	<p>22 Patatas con bacalao</p> <p>Granadero con verduras</p>  <p>Frutas/Yogur natural</p>
<p>25 Arroz con tomate</p> <p>Filete de merluza empanada con lechuga</p>  <p>Frutas</p> 	<p>26 Pochas con verduras</p> <p>Pollo guisado</p>  <p>Frutas</p>	<p>27 Judías verdes con patatas</p> <p>Redondo de ternera asado en salsa con zanahoria baby</p>  <p>Frutas /Yogur natural</p> 	<p>28 Puré de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo adobada en salsa de naranja</p>  <p>Frutas</p>	

Alergias / Allergies

Contiene ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia

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

