



Comida / Lunch

Marzo 2018 / March 2018

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																																																												
			<p>1 Puré de espinacas/Ensalada mixta Spinach puree/ Mixed salad</p> <p>1 / </p> <p>1 Ternera guisada Beef and vegetable stew</p> <p>1 Frutas/Leche Fresh fruit / Milk</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>645</td><td>34,1</td><td>65,9</td><td>25</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	645	34,1	65,9	25	<p>2 Patatas a la riojana Riojan style potatoes</p> <p>2 / </p> <p>2 Granadero con lechuga y maíz Blue grenadier fish with lettuce and corn</p> <p>2 Frutas Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>774</td><td>41,2</td><td>67,8</td><td>35,1</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	774	41,2	67,8	35,1																																				
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
645	34,1	65,9	25																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
774	41,2	67,8	35,1																																																													
<p>5 Judías verdes con zanahoria/Ensalada mixta Green beans with carrot / Mixed salad</p> <p>5 / </p> <p>5 Tortilla de patata con loncha de jamón york Spanish omelette with ham</p> <p>5 Frutas Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>730</td><td>44</td><td>58,9</td><td>30,8</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	730	44	58,9	30,8	<p>6 Pochas/Ensalada mixta White kidney beans / Mixed salad</p> <p>6 / </p> <p>6 Jamoncitos de pollo asado con piperrada Roast chicken legs with peppers</p> <p>6 Frutas Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>474</td><td>13,6</td><td>48,5</td><td>22,5</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	474	13,6	48,5	22,5	<p>7 Ensalada mixta/Arroz con verduras Mixed salad / Rice with vegetables</p> <p>7 / </p> <p>7 Paella/Croquetas de jamón con lechuga Paella / Ham croquettes with lettuce</p> <p>7 Frutas/Actimel Fresh fruit/Actimel</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>664</td><td>28,1</td><td>81,8</td><td>23</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	664	28,1	81,8	23	<p>8 Pasta con tomate/Ensalada mixta Pasta with tomato sauce / Mixed salad</p> <p>8 / </p> <p>8 Redondo de ternera en salsa española Beef round roast with Spanish sauce</p> <p>8 Frutas Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>552</td><td>39,7</td><td>25,9</td><td>30,6</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	552	39,7	25,9	30,6	<p>9 Ensalada campera/Lechuga Potato salad / Lettuce</p> <p>9 / </p> <p>9 Merluza al horno con salsa de tomate Hake with tomato sauce</p> <p>9 Frutas/Leche Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>751</td><td>40,2</td><td>85,7</td><td>25,2</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	751	40,2	85,7	25,2
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
730	44	58,9	30,8																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
474	13,6	48,5	22,5																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
664	28,1	81,8	23																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
552	39,7	25,9	30,6																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
751	40,2	85,7	25,2																																																													
<p>12 Lentejas con verduras Lentils</p> <p>12 / </p> <p>12 Nuggets con lechuga y maíz Chicken nuggets with lettuce and corn</p> <p>12 Frutas Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>781</td><td>30,3</td><td>106</td><td>45</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	781	30,3	106	45	<p>13 Puré de calabaza/Ensalada mixta Pumpkin puree / Mixed salad</p> <p>13 / </p> <p>13 Albóndigas caseras en salsa de tomate con patatas chips Meatballs with tomato sauce and crisps</p> <p>13 Frutas Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>791</td><td>32,9</td><td>69,8</td><td>39,3</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	791	32,9	69,8	39,3	<p>14 Sopa de cocido/Ensalada mixta Garlic soup / Mixed salad</p> <p>14 / </p> <p>14 Estofado de pavo Turkey stew</p> <p>14 Frutas(Melocotón en almibar) Tinned peach</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>512</td><td>34,3</td><td>54,2</td><td>16,4</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	512	34,3	54,2	16,4	<p>15 Purrusalda/Ensalada mixta Leek and vegetable soup / Mixed salad</p> <p>15 / </p> <p>15 Muslo de pollo asado con calabacín Roast chicken legs with zucchini</p> <p>15 Frutas/Leche Fresh fruit / Milk</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>587</td><td>24,8</td><td>60,9</td><td>24,7</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	587	24,8	60,9	24,7	<p>16 Ensalada de pasta/Lechuga Pasta salad / Lettuce</p> <p>16 / </p> <p>16 Platija rebozada con limón Bread crumbed flounder fish with lemon</p> <p>16 Frutas/Yogur natural Fresh fruit / Yoghurt</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>768</td><td>29,7</td><td>91,7</td><td>30</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	768	29,7	91,7	30
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
781	30,3	106	45																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
791	32,9	69,8	39,3																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
512	34,3	54,2	16,4																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
587	24,8	60,9	24,7																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
768	29,7	91,7	30																																																													
<p>19 Judías verdes con patatas/Ensalada mixta Green beans with potatoes / Mixed salad</p> <p>19 / </p> <p>19 Hamburguesas en salsa española Hamburger in Spanish sauce</p> <p>19 Frutas Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>678</td><td>36,6</td><td>52,8</td><td>32,9</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	678	36,6	52,8	32,9	<p>20 Alubias rojas con verduras/Ensalada mixta Red kidney beans / Mixed salad</p> <p>20 / </p> <p>20 Pechuga de pavo en salsa de tomate Turkey breast in tomato sauce</p> <p>20 Frutas Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>945</td><td>58</td><td>69,2</td><td>43,7</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	945	58	69,2	43,7	<p>21 Ensalada mixta/Arroz con jamón york (sin tomate) Mixed salad / Rice with ham</p> <p>21 / </p> <p>21 Paella/Escalopín de pollo a la plancha con tomate fresco Paella / Bread crumbed chicken with tomato</p> <p>21 Frutas/Natillas Fresh fruit / Custard</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>666</td><td>28,1</td><td>80,9</td><td>23,1</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	666	28,1	80,9	23,1	<p>22 Puré de verduras/Ensalada mixta Vegetable puree / Mixed salad</p> <p>22 / </p> <p>22 Lomo a la riojana Marinated pork</p> <p>22 Frutas Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>712</td><td>23,9</td><td>58</td><td>39,2</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	712	23,9	58	39,2	<p>23 Pasta a la carbonara Pasta carbonara</p> <p>23 / </p> <p>23 Halibut al horno con lechuga y tallos de espárgagos Baked halibut with lettuce and asparagus</p> <p>23 Frutas/Leche Fresh fruit / Milk</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>658</td><td>38,2</td><td>70,5</td><td>23,2</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	658	38,2	70,5	23,2
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
678	36,6	52,8	32,9																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
945	58	69,2	43,7																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
666	28,1	80,9	23,1																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
712	23,9	58	39,2																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
658	38,2	70,5	23,2																																																													
<p>26 Patatas guisadas/Ensalada mixta Stewed potatoes / Mixed salad</p> <p>26 / </p> <p>26 Muslo de pollo asado con tomate fresco Roast chicken legs with tomato</p> <p>26 Frutas Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>833</td><td>30,7</td><td>75,1</td><td>55,1</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	833	30,7	75,1	55,1	<p>27 Garbanzos con verduras Chickpeas with vegetables</p> <p>27 / </p> <p>27 San Jacobo con lechuga y zanahoria rallada Cordon bleu with lettuce and carrot</p> <p>27 Frutas Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>687</td><td>33,8</td><td>52,2</td><td>35,5</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	687	33,8	52,2	35,5	<p>28 Sopa de cocido/Ensalada mixta Garlic soup / Mixed salad</p> <p>28 / </p> <p>28 Salchichas frescas al horno con verduras Pork sausages with vegetables</p> <p>28 Frutas Fresh fruit</p> <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H.Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>604</td><td>39,1</td><td>48,8</td><td>27,4</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	604	39,1	48,8	27,4																										
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
833	30,7	75,1	55,1																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
687	33,8	52,2	35,5																																																													
Energía	Proteínas	H.Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
604	39,1	48,8	27,4																																																													



Comida / Lunch

Aula 1 año

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			1 Puré de espinacas con filete de ternera Yogur natural	2 Puré de patatas con merluza Petit suisses
5 Puré de judía verde con huevo Yogur de sabores	6 Puré pochas con halibut Yogur natural	7 Crema de arroz con verduras pavo Actimel	8 Puré de verduras con redondo de ternera Yogur natural	9 Puré de zanahoria con merluza Petit suisses
12 Puré lentejas con halibut Yogur natural	13 Puré de calabaza con lomo fresco Actimel	14 Puré de acelga con estofado de pavo Yogur de sabores	15 Puré de verduras con pollo Actimel	16 Puré de borraja con platija Yogur natural
19 Puré de alubia verde con filete de ternera Yogur de sabores	20 Puré de alubias rojas con verduritas y merluza Yogur natural	21 Crema de arroz y verduras con escalopin de pollo Natillas	22 Puré de verduras con lomo fresco Yogur natural	23 Puré de calabacín con halibut Actimel
26 Puré de patatas con pollo Yogur de sabores	27 Puré de garbanzos con platija Yogur natural	28 Puré de verdura con salchichas frescas Actimel		

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 2 años

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
			1 Puré de espinacas Ternera guisada Frutas/Leche	2 Patatas a la riojana Granadero con lechuga Frutas
5 Judías verdes con zanahoria Tortilla de patata con loncha de jamón york Frutas	6 Pochas Halibut con tomate Frutas	7 Arroz con verduras(con tomate) Croquetas de jamón con lechuga Frutas/Actimel	8 Pasta con tomate Redondo de ternera en salsa española Frutas	Puré de verduras Merluza rebozada con mahonesa Frutas/Leche
12 Lentejas con verduras Halibut en salsa Frutas	13 Puré de calabaza Albóndigas caseras en salsa de tomate con patatas chips Frutas	14 Acelga con patata Estofado de pavo Frutas (Melocotón en almibar)	15 Purúsalda Escalopín de pollo con calabacín Frutas/Leche	16 Pasta con tomate Platija rebozada con limón Frutas/Yogur natural
19 Judías verdes con patatas Filete ruso en salsa española Frutas	20 Alubias rojas con verduras Varitas de pescado con limón Frutas	21 Arroz con jamón york Escalopín de pollo a la plancha con tomate fresco Frutas/Natillas	22 Puré de verduras Lomo en salsa Frutas	23 Pasta con tomate Halibut rebozado con lechuga Frutas/Leche
26 Patatas guisadas Escalopín de pollo con tomate fresco Frutas	27 Garbanzos con verduras Platija rebozada con zanahoria baby Frutas	28 Sopa de cocido Salchichas frescas al horno con verduras 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

