












































Comida / Lunch

mayo / May 2018

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																																																												
	2 Sopa de cocido/Ensalada mixta Garlic soup  Lomo a la riojana Marinated pork  Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de 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>21,8</td><td>58,9</td><td>29,2</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	604	21,8	58,9	29,2	3 Garbanzos con arroz/Ensalada mixta Chickpeas with rice / Mixed salad  Ragout de ternera Beef stew Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>789</td><td>47,6</td><td>49,6</td><td>64,6</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	789	47,6	49,6	64,6	4 Pasta con tomate/Ensalada mixta Pasta with tomato sauce / Mixed salad  Merluza al horno con lechuga y maíz Baked hake with lettuce and corn  Frutas/Yogur de sabores Fresh fruit / Yoghurt  <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>619</td><td>40,3</td><td>68,9</td><td>19</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	619	40,3	68,9	19																									
	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																												
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
604	21,8	58,9	29,2																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
789	47,6	49,6	64,6																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
619	40,3	68,9	19																																																													
7 Judías verdes con zanahoria Green beans with carrot Tortilla de patata con lechuga y tomate fresco Spanish omelette with lettuce and tomato  Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>614</td><td>20</td><td>52,1</td><td>33,6</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	614	20	52,1	33,6	8 Lentejas con verduras/Ensalada mixta Lentils with vegetables / Mixed salad  Albóndigas caseras en salsa española Meatballs in Spanish sauce  Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>702</td><td>56,6</td><td>67,4</td><td>55,5</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	702	56,6	67,4	55,5	9 Ensalada mixta/Arroz con tomate Mixed salad / Rice with tomato sauce  Paella/Salchichas de pollo frescas con calabacín Paella / Chicken sausages with zucchini  Frutas/Actimel Fresh fruit / Actimel  <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>858</td><td>27,2</td><td>75,6</td><td>52,2</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	858	27,2	75,6	52,2	10 Puré de calabaza/Ensalada mixta Zucchini puree / Mixed salad  Estofado de pavo Turkey stew Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>689</td><td>30,6</td><td>50,8</td><td>26,7</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	689	30,6	50,8	26,7	11 Alubias rojas con verduras Red kidney beans with vegetables Hallibut con lechuga Hallibut with lettuce  Frutas/Yogur Fresh fruit / Yoghurt  <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>708</td><td>50,6</td><td>54,4</td><td>27,6</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	708	50,6	54,4	27,6
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
614	20	52,1	33,6																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
702	56,6	67,4	55,5																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
858	27,2	75,6	52,2																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
689	30,6	50,8	26,7																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
708	50,6	54,4	27,6																																																													
14 Patata a la riojana/Ensalada mixta Riojan style potatoes / Mixed salad  Hamburguesa de ternera de Navarra en salsa vegetal Beef hamburgers in sauce  Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>681</td><td>47,3</td><td>65</td><td>49,5</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	681	47,3	65	49,5	15 Pasta a la carbonara/Ensalada mixta Pasta carbonara / Mixed salad  Jamonicos de pollo al ajillo Roast chicken legs Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>747</td><td>40,7</td><td>79,5</td><td>28</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	747	40,7	79,5	28	16 Pochas/Ensalada mixta Pochas / Mixed salad  Jamón asado en salsa con zanahoria baby Roast ham in sauce with baby carrots Frutas/Natillas Fresh fruit / Custard  <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>852</td><td>42,8</td><td>67,1</td><td>52,2</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	852	42,8	67,1	52,2	17 Menestra de verduras/Ensalada mixta Menestra / Mixed salad  Granadero con mahonesa Blue grenadier fish with mayonnaise  Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>693</td><td>35,6</td><td>38,3</td><td>42,2</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	693	35,6	38,3	42,2	18 Arroz con Jamón york(sin tomate) Arroz con Jamón york (without tomato) Muslo de pollo a la naranja Orange chicken Frutas/Yogur natural Fresh fruit / Yoghurt  <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>602</td><td>32,5</td><td>73,7</td><td>17,7</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	602	32,5	73,7	17,7
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
681	47,3	65	49,5																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
747	40,7	79,5	28																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
852	42,8	67,1	52,2																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
693	35,6	38,3	42,2																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
602	32,5	73,7	17,7																																																													
21 Crema de espinacas Cream of spinach soup Nuggets con lechuga y tomate fresco Chicken nuggets with lettuce and tomato  Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>680</td><td>29</td><td>48</td><td>40</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	680	29	48	40	22 Ensalada campera/Lechuga Potato salad / Lettuce  Lomo al horno con verduras Pork with vegetables  Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>702</td><td>27,6</td><td>38,3</td><td>46,5</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	702	27,6	38,3	46,5	23 Ensalada mixta/Arroz a la jardinera Mixed salad / Rice with mixed vegetables  Paella/Redondo de ternera en salsa con champiñones Paella / Beef round roast with mushroom sauce  Frutas/Helado Fresh fruit / Ice cream  <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>608</td><td>28</td><td>58,2</td><td>26,6</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	608	28	58,2	26,6	24 Acelga con patata/Ensalada mixta Chard with potatoes / Mixed salad  Escalopín de pollo a la plancha con lechuga Bread crumbed chicken with lettuce  Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>605</td><td>33,8</td><td>64,9</td><td>19,3</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	605	33,8	64,9	19,3	25 Alubias rojas/Ensalada mixta Red kidney beans / Mixed salad  Caldereta de rape Monkfish stew  Frutas/Yogur de sabores Fresh fruit / Yoghurt  <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>742</td><td>46,5</td><td>70,3</td><td>40</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	742	46,5	70,3	40
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
680	29	48	40																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
702	27,6	38,3	46,5																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
608	28	58,2	26,6																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
605	33,8	64,9	19,3																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
742	46,5	70,3	40																																																													
28 Ensalada de pasta Pasta salad  Ternera guisada Beef stew Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>695</td><td>14,2</td><td>75,6</td><td>34,6</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	695	14,2	75,6	34,6	29 Judía verde con refrito de ajos Green beans with fried garlic Croquetas de jamón con lechuga Croquettes with lettuce  Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>651</td><td>37,3</td><td>44,8</td><td>8,4</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	651	37,3	44,8	8,4	30 Sopa de cocido/Ensalada mixta Garlic soup / Mixed salad  Roti de pavo en salsa c/ guisantes Turkey stew with in pea sauce  Frutas/Yogur natural Fresh fruit / Yoghurt  <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>733</td><td>42,4</td><td>78,9</td><td>26,1</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	733	42,4	78,9	26,1	31 Lentejas con arroz/Ensalada mixta Lentils with rice / Mixed salad  Merluza en salsa del piquillos Hake with pepper sauce  Frutas Fresh fruit <table border="1"> <tr><th>Energía</th><th>Proteínas</th><th>H. de Carbono</th><th>Lípidos</th></tr> <tr><td>Energy</td><td>Protein</td><td>Carbohydrates</td><td>Lipids</td></tr> <tr><td>718</td><td>45,5</td><td>68</td><td>43,4</td></tr> </table>	Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos	Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids	718	45,5	68	43,4													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
695	14,2	75,6	34,6																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
651	37,3	44,8	8,4																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
733	42,4	78,9	26,1																																																													
Energía	Proteínas	H. de Carbono	Lípidos																																																													
Energy	Protein	Carbohydrates	Lipids																																																													
718	45,5	68	43,4																																																													

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

Mayo 1 año

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	2 Puré de verduras con lomo Actimel	3 Puré de garbanzos con ternera Yogur natural	4 Puré de zanahoria con merluza Yogur de sabores	
7 Puré de alubias verdes y zanahoria con huevo Yogur natural	8 Puré de lentejas y verduritas con filete de ternera Yogur de sabores	9 Puré de verduras con platija Actimel	10 Puré de calabaza con estofado de pavo Yogur de sabores	11 Puré de alubias rojas con halibut Yogur natural
14 Puré de patata y borraja con filete de ternera Actimel	15 Puré de calabacín y pollo Yogur natural	16 Puré de pochas y merluza Natillas	17 Puré de menestra y platija Yogur de sabores	18 Puré de calabaza y escalopín de pollo Yogur natural
21 Crema de espinacas con pechuga de pollo Yogur natural	22 Puré de patata y lomo al horno Yogur de sabores	23 Puré de verduras y platija Yogur natural	24 Crema de acelga con pollo Actimel	25 Puré de alubias rojas con halibut Yogur de sabores
28 Puré de calabacín con merluza Actimel	29 Puré de judías verdes con lomo fresco Yogur de sabores	30 Puré de zanahoria con pechuga de pavo Yogur natural	31 Puré de lentejas con merluza Yogur natural	

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

Mayo 2 años

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		2 Puré de verdura   Lomo en salsa de tomate natural  Frutas	3 Garbanzos con arroz Ragout de ternera Frutas	4 Pasta con tomate   Merluza al horno con verduras  /  Frutas/Yogur de sabores 
7 Judías verdes con zanahoria Tortilla de patata con loncha de queso  /  Frutas	8 Lentejas con verduras Albóndigas caseras en salsa española  Frutas	9 Arroz con tomate Platija con limón   Frutas/Actimel 	10 Puré de calabaza Estofado de pavo Frutas	11 Alubias rojas con verduras Halibut con lechuga    /  Frutas/Yogur 
14 Patata a la riojana   Hamburguesa de ternera de Navarra en salsa vegetal  Frutas	15 Pasta con tomate    Jamoncitos de pollo al ajillo Frutas	16 Pochas Merluza en salsa  Frutas/Natillas 	17 Menestra de verduras Granadero con mahonesa      /       Frutas	18 Arroz con jamón york y tomate natural Pollo a la narnaja Frutas/Yogur natural 
21 Crema de espinacas Nuggets con tomate fresco        Frutas	22 Patatas guisadas Lomo al horno con verduras  Frutas	23 Arroz a la jardinera(son tomate natural) Platija con champiñones    Frutas/Helado 	24 Acelga con patata Escalopín de pollo en salsa Frutas	25 Alubias rojas Caldereta de rape  Frutas/Yogur de sabores 
28 Pasta con tomate   Platija con limón    Frutas	29 Judía verde con refrito de ajos Croquetas de jamón con lechuga         Frutas	30 Puré de zanahoria Roti de pavo en salsa c/ guisantes   Frutas/Yogur natural 	31 Lentejas con arroz Merluza en salsa de tomate  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

