

MENU ENERO del 2013 CEIP SAN JUAN BOSCO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7 NO LECTIVO <i>Holiday</i>	8 Arroz con tomate <i>Rice in Tomato Sauce</i> Filete de Merluza con ensalada <i>Hake fillet with salad</i> Fruta natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i> Kcal: 711 Prot: 19 Lip: 24 HC: 53	9 Pure de Verdura <i>Vegetables Mashed</i> Pollo al ajillo con Champiñones <i>Garlic Chicken with Mushrooms</i> Fruta natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i> Kcal: 708 Prot: 22 Lip: 26 HC: 52	10. Espaguetis a la boloñesa <i>Spaguetti Bolognese</i> Filetes de Limanda con ensalada <i>Dab Fillets with Salad</i> Fruta natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i> Kcal: 740 Prot: 23 Lip: 26 HC: 52	11. Sopa de cocido <i>Stew Soup</i> Complemento cocido madrileña <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Yogur <i>Yoghurt</i> Kcal: 720 Prot: 20 Lip: 28 HC: 52
14. Arroz Tres Delicias <i>Chinese Fried Egg</i> Lomo al horno con ensalada <i>Baked Tenderloin with salad</i> Fruta natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i> Kcal: 722 Prot: 23 Lip: 21 HC: 54	15. Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed Lentils with Vegetables</i> Tortilla de Patata con ensalada <i>Potatoe Omelette with salad</i> Fruta natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i> Kcal: 690 Prot: 23 Lip: 32 HC: 48	16. Judias verdes rehogadas con jamón <i>Sauteed Green Beans with Ham</i> Albóndigas con patatas fritas <i>Meatballs with Fried Potatoes</i> Fruta natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i> Kcal: 730 Prot: 21 Lip: 24 HC: 51	17. Macarrones a la Carbonara <i>Carbonara Macaroni</i> Muslitos de pollo con ensalada <i>Chicken Thighs with salad</i> Fruta natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i> Kcal: 670 Prot: 23 Lip: 34 HC: 49	18. Patatas a la Riojana <i>Riojana Potatoes</i> Filete de Pescado con ensalada <i>Fillet Fish with Salad</i> Yogur <i>Yoghurt</i> Kcal: 721 Prot: 23 Lip: 26 HC: 50
21 Espirales con beicon y tomate <i>Spirals with Bacon in Tomato Sauce</i> Salchichas Frankfurt y Ensalada <i>Frankfurt Sausages with Salad</i> Fruta natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i> Kcal: 729 Prot: 22 Lip: 21 HC: 54	22 Patatas con Magro <i>Potatoes with pork</i> Filetes de Pescado con ensalada <i>Fish Fillets with Salad</i> Fruta natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i> Kcal: 708 Prot: 19 Lip: 28 HC: 60	23. Sopa de cocido <i>Stew Soup</i> Complemento cocido madrileña <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i> Kcal: 720 Prot: 20 Lip: 28 HC: 52	24. Pure de Verduras <i>Vegetables Mashed</i> F. Pollo empanado y champiñon <i>Breaded Chicken Fillet and mushroom</i> Fruta natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i> Kcal: 723 Prot: 22 Lip: 29 HC: 49	25. Judias Blancas con verduras <i>Stew white beans with vegetables</i> Merluza a la Romana y ensalada <i>Breaded Hake with salad</i> Yogur <i>Yoghurt</i> Kcal: 698 Prot: 19 Lip: 24 HC: 56
28 NO LECTIVO <i>Holiday</i>	29. Lentejas con verdruas <i>Lentils with vegetables</i> Croquetas y empanadillas de Atún <i>Croquettes and Small Tuna Pies</i> Fruta natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i> Kcal: 727 Prot: 22 Lip: 23 HC: 52	30 Crema de Calabacín <i>Courgette Cream</i> F. Ternera milanesa y patatas fritas <i>Veal Milanese Fillet and Fries</i> Yogur <i>Yoghurt</i> Kcal: 670 Prot: 23 Lip: 34 HC: 43	31 Arroz con pollo <i>Rice with Chicken</i> Filete de Fletan con ensalada <i>Halibut fillet with salad</i> Fruta natural <i>Fresh fruit</i> Kcal: 727 Prot: 22 Lip: 23 HC: 52	