

Menú Alternativo Secundaria Abril

2 kcal.813 Hc. 102 Lip.28 Prot. 43	3 Kcal. 662 Lip.14 Port.44	4 Kcal705 Hc106 Lip.22 Prot25	5 Kcal. 507 Hc72 Lip10 Prot36	6 Kcal. 819 Hc.105 Lip.30 Prot. 38
Macarrones con tomate Macaroni with tomato	Lentejas ecológicas a la hortelana Lentils "hortelana"	Arroz con tomate Rice with tomato sauce	Judías verdes con patatas Green beans stew	Garbanzos ecológicos estofados Chickpeas stew
Lomo adobado con patatas fritas Griddle marinated tenderloin with french fries	Palometa en salsa de tomate Palomette in tomato sauce	Hamburguesa casera plancha con ketchup/mahonesa y patatas fritas Homemade hamburger	Pechuga de pollo con champiñones Chicken breast with mushrooms	Filete de Merluza a la romana con ensalada Breaded hake with salad
Yogur Diary	Fruta Fruit	Yogur Diary	Fruta Fruit	Fruta Fruit
9 Kcal.746 Hc. 90 Lip.28 Prot.37	10 Kcal.862 Hc.99 Lip.31 Prot.50	11 Kcal. 641 Hc.84 Lip.20 Prt. 33	12 .kcal.876Hc.127Lip.32 Prot.26	13 Kcal750 Hc105 Lip25 Prot31
Arroz con pollo Rice with chicken	Alubias pintas ecológicas estofadas Pinto bean stew	Spaguetti bolognesa Bolognesa Spagettis	Arroz alicantina Alicante style rice	Cocido montañés Mountain stew
Crep de Bacon y champiñón con patatas chips Crepes with chips	Salmón a los cítricos con verduras Salmon to citrus with vegetables	Pollo asado con patatas "gajo"especiadas Roast chicken with "gajo" spicy potatoes	Croquetas caseras con ensalada Homemade Croquettes with salad	Tortilla de patata con ensalada Spanish omelette with salad
Fruta Fruit	Yogur Diary	Fruta Fruit	Yogur Diary	Fruta Fruit
16 Kcal722 Hc108 Lip17 Prot39	17 Kcal.704 Hc.116 Lip.26 Prot.24	18 Kcal754 Hc116 Lip19 Prt36	19 Kcal.767Hc.98Lip27Prot38	20 kcal.717 Hc.116 Lip.15 Prot.34
Macarrones con tomate y jamón cocido Macaroni with tomato sauce and ham	Menestra de verduras Mixed vegetables	Ensalada de arroz Rice salad	Patatas en salsa verde Potatoes in green sauce	Paella de verduras Vegetable Paella
Alitas de pollo barbacoa con ketchup y patatas fritas Chicken wings barbecue with french fries	San Jacobo con ensalada Ham cordon bleu with salad	Pizza con patatas fritas Pizza with french fries	Albóndigas en salsa con verduritas Meatballs with vegetables	Pavo guisado con verduras Turkey stew with vegetables
Fruta Fruit	Yogur Diary	Fruta Fruit	Yogur Diary	Yogur Diary
23 kcal.749Hc.97 Lip.32 Prot.31	24 Kcal.670Hc.101 Lip.15Prot.36	25 kcal759 Hc74 Lip43 Prot.25	26 Kcal585 Hc87 Lip17 Prot.24	27 Kcal790 Hc122 Lip24 Prot.24
Pasta Carbonara Carbonara Pasta	Lentejas ecológicas con verduras Ecological lentils	Arroz con tomate Rice with tomato sauce	Alubia blancas estofadas Beans stew	Macarrones con atún Macaroni with tuna
Tortilla de patata y chorizo con ensalada Chorizo omelette with salad	Merluza a la gallega con zanahoria Hake in paprika sauce and carrot	Canelones con bechamel y patatas fritas Cannelloni with bechamel sauce and french fries	Emperador empanado con ensalada Coated Emperor with salad	Ternera IGP guisada con Verduritas IGP beef stew with vegetables
Fruta Fruit	Fruta Fruit	Fruta Fruit	Yogur Diary	Fruta Fruit

30

Fiesta

Not School