



January 2022



January 2022

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3	4	5	6	7
				Non-school day according to official calendar
10th	11th	12th	13th	14th
Bolognese spirals Grilled chicken Pineapple salad Fruit	Beans with chorizo Veal ragout Vegetables Fruit yoghurt	Greek rice Grilled lacon Galician style potatoes Fruit	Pasta maravilla soup with egg Cod Spanish ratatouille Cream Caramel	Stewed peas & ham Meatballs with tomato Diced potatoes Fruit
Kcal= 820 HC= 50,6% Prot= 18,1% Lip= 30,5%	Kcal= 762 HC= 50,8% Prot= 15,6% Lip= 33,3%	Kcal= 756 HC=56,3% Prot= 15,8% Lip=27,5%	Kcal= 631 HC= 48,9% Prot= 23,7% Lip= 26,6%	Kcal= 647 HC= 43,1% Prot= 15,8% Lip= 41,0%
17th	18th	19th	20th	21th
Vegetable cream Grilled hicken Potato wedges Fruit	Fideuá Grilled veal burger Tomato and tuna salad Fruit yoghurt	Noodle Soup Madrid Stew & vegetables Diced Beef & Chorizo Fruit	White rice with tomato Scallops Onion röstis Custard	Over baked ribs & potatoes Battered hake Masa craft croquettes Jelly
Kcal.=624 H.C.=42,4% Prot..=20,6% Lip.=35,6%	Kcal= 705 HC= 52,4% Prot= 18,7% Lip= 28,8%	Kcal= 763 HC= 50,5% Prot= 16,9 Lip= 33,3%	Kcal= 762 HC= 50,8% Prot= 21,4% Lip= 27,7%	Kcal= 753 HC= 56,7% Prot= 15,8% Lip= 27,5%
24th	25th	26th	27th	28th
Macaroni with chorizo Grilled cutlet Roasted pepper Fruit	Pepperini soup Chicken with tomato Chips Fruit yoghurt	Stewed lentil Fish in sauce Seafood garnish Fruit	Mixed Paella Grilled beef burger Sautéed mushroom Fruit yoghurt	Green beans with ham Omelette Fresh sausages Peaches in syrup
Kcal= 744 HC= 52,5% Prot= 21,1% Lip= 26,2%	Kcal= 748 HC= 33,8% Prot= 21,5% Lip= 44,7%	Kcal= 771 HC= 53,7% Prot= 25,2% Lip= 21,1%	Kcal= 743 HC= 49,7% Prot= 18,5% Lip= 31,3%	Kcal= 765 HC= 53,9% Prot= 18,7% Lip= 29,1%
31th				
Potatoes with bacon and chorizo Grilled skewers Courgette garnish Fruit				
Kcal.=624 H.C.=42,4% Prot..=20,6% Lip.=35,6%				

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
				Día no lectivo según calendario oficial
10	11	12	13	14
Espirales boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada de piña Fruta del tiempo	Judías pintas con chorizo Ragú de ternera Verduritas Yogurt de frutas	Arroz a la griega Lacón a la plancha Patatas a la gallega Fruta del tiempo	Sopa maravilla con huevo Bacalao Pisto manchego Flan	Guisantes con jamón Albóndigas con tomate Patatas dado Fruta del tiempo
Kcal= 820 HC= 50,6% Prot= 18,1% Lip= 30,5%	Kcal= 762 HC= 50,8% Prot= 15,6% Lip= 33,3%	Kcal= 756 HC= 56,3% Prot= 15,8% Lip= 27,5%	Kcal= 631 HC= 48,9% Prot= 23,7% Lip= 26,6%	Kcal= 647 HC= 43,1% Prot= 15,8% Lip= 41,0%
17	18	19	20	21
Crema de verduras Pollo asado Patatas gajo Fruta del tiempo	Fideuá Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de tomate y atún Yogurt de frutas	Sopa de fideos Cocido y verduras Taquitos de carne y chorizo Fruta del tiempo	Arroz blanco con tomate Escalopines Rostis de cebolla Natillas	Patatas con costillas Merluza a la romana Croquetas artesanas Gelatina
Kcal.=624 H.C.=42,4% Prot..=20,6% Lip.=35,6%	Kcal= 705 HC= 52,4% Prot= 18,7% Lip= 28,8%	Kcal= 763 HC= 50,5% Prot= 16,9 Lip= 33,3%	Kcal= 762 HC= 50,8% Prot= 21,4% Lip= 27,7%	Kcal= 753 HC= 56,7% Prot= 15,8% Lip= 27,5%
24	25	26	27	28
Macarrones con chorizo Chuleta a la plancha Pimiento asado Fruta del tiempo	Sopa de lluvia Pollo con tomate Patatas fritas Yogurt de frutas	Lentejas a la cazuela Pescado en salsa Guarnición marinera Fruta del tiempo	Paella mixta Filete ruso Salteado de champiñón Yogurt de frutas	Judías verdes con jamón Tortilla de patata Salchichas frescas Melocotón en almíbar
Kcal= 744 HC= 52,5% Prot= 21,1% Lip= 26,2%	Kcal= 748 HC= 33,8% Prot= 21,5% Lip= 44,7%	Kcal= 771 HC= 53,7% Prot= 25,2% Lip= 21,1%	Kcal= 743 HC= 49,7% Prot= 18,5% Lip= 31,3%	Kcal= 765 HC= 53,9% Prot= 18,7% Lip= 29,1%
31				
Patatas con bacon y chorizo Brochetas a la plancha Guarnición de calabacín Fruta del tiempo				
Kcal.=624 H.C.=42,4% Prot..=20,6% Lip.=35,6%				