

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1 740 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 51 G.: 15</p> <p>GUISANTES REHOGADOS PEAS WITH OLIVE OIL</p> <p>HUEVO EGG</p> <p>LOMO A LA NARANJA PORK LOIN IN ORANGE SAUCE</p> <p>ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE</p> <p>HELADO ICE CREAM</p>	<p>2 737 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 6</p> <p>ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE SPAGHETTI NAPOLITANA</p> <p>SALMÓN AL HORNO BAKED SALMON</p> <p>LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>3 881 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 54 G.: 9</p> <p>ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)</p> <p>MILANESA DE POLLO BREADED CHICKEN STEAK</p> <p>LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNGS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4 572 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 27 G.: 4</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS LENTILS STEWED WITH VEGETABLES</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA GALICIAN STYLE HAKE FILLET</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5 850 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 43 G.: 9</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA SPANISH OMELETTE</p> <p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET</p> <p>LECHUGA Y QUESO LETTUCE AND CHEESE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>8 439 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 5</p> <p>SOPA DE VERDURAS VEGETABLES SOUP</p> <p>BACALAO AL HORNO CON TOMATE BAKED COD WITH TOMATO SAUCE</p> <p>LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>9 794 Kcal. P.: 29 HC.: 29 L.: 36 G.: 8</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES</p> <p>POLLO AL LIMÓN LEMON CHICKEN</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>10 559 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 48 G.: 9</p> <p>ENSALADA MIXTA MIXED SALAD</p> <p>GALLO SAN PEDRO REBOZADO BATTERED FISH</p> <p>PATATA COCIDA BOILED POTATOES</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>11 658 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 12</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA MEATBALLS WITH SAUCE</p> <p>ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12 479 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 8</p> <p>ENSALADA MIXTA CON HUEVO DURO Y ATÚN MIXED SALAD WITH BOILED EGG AND TUNA</p> <p>TERNERA GUIADA CON CODITOS STEWED VEAL WITH ELBOW PASTA</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>15</p> <p>FESTIVO</p>	<p>16 680 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 7</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS CHINESE FRIED RICE</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA</p> <p>LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO</p> <p>LÁCTEO DAIRY</p>	<p>17 798 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 46 G.: 10</p> <p>HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA STUFFED EGGS WITH TUNA AND MAYONNAISE</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO SAUSAGE AND LENTIL STEW</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO Y TOMATE LETTUCE, SWEETCORN, CHEESE AND TOMATO SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18 576 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 31 G.: 7</p> <p>ENSALADA MEDITERRANEA MEDITERRANEAN SALAD</p> <p>MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y CARNE PICADA) WHOLE-WHEAT MACARONI BOLOGNESE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19 626 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 5</p> <p>CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA CREAM OF CHICKPEAS AND PUMPKIN</p> <p>FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA) "FAJITAS" (CHICKEN, PEPPER, TOMATO AND ONION)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MENÚ JUNIO



European Private School
VIGO

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.