

Sin Lactosa

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Stewed lentils Basque style haddock with minestrone Fruit and bread	3 Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur de soja y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with diced potatoes Soy yoghurt and bread	4 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Zucchini omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	5 Crema de verduras Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style hake with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	6 FESTIVO	VE: 3066/733 GT: 25 GS: 5 HC: 98 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3
9 FESTIVO	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con patatas fritas Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with french fries Fruit and whole meal bread	12 Crema de calabaza Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur de soja y pan Butternut squash cream Breaded pork loin with lettuce, tomato and olives salad Soy yoghurt and bread	13 Paella de pollo Revuelto de patatas, jamón y champiñones con ensalada Fruta y pan Chicken paella Scrambled eggs with potatoes, ham and mushrooms with salad Fruit and bread	VE: 3545/848 GT: 33 GS: 5 HC: 105 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 3
16 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de espinacas Yogur de soja y pan Stewed lentils Spinach omelette Soy yoghurt and bread	17 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	18 Patatas estofadas con magro Rape en salsa verde con champiñones salteados Fruta y pan Pork & potato stew Monkfish in green sauce with sautéed mushrooms Fruit and bread	19 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Chicken drumsticks in pepitoria sauce with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	20 COMIDA ESPECIAL	VE: 2787/667 GT: 11 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2
23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 FESTIVO	31 FESTIVO				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0