

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FS,SOJA,GUI SANTES Y SEMILLA DE GIRASOL				1 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur y pan Lentils with rice Tuna omelette with salad Yoghurt and bread	5 Sopa de pasta Chuleta de Sajonia con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y leche y pan Pasta soup Kassler with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit & milk and bread	6 Espirales a la boloñesa Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Bolognese spirals Baked haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	7 Puré de verduras Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Vegetables purée Homemade hamburger with french fries Fruit and bread	8 Crema de calabaza Filete de palometa con pisto Fruta y pan Butternut squash cream Pomfret with ratatouille Fruit and bread	VE: 2376/568 GT: 18 GS: 4 HC: 76 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 2
11 Judías verdes salteadas Pollo asado con patatas asadas Yogur y pan Sautéed green beans Grilled chicken with baked potatoes Yoghurt and bread	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & olives Fruit and bread	14 JORNADA RIOJANA Crema de verduras Huevos a la riojana Melocotones al mosto y pan Vegetables cream Rioja style eggs Peaches in must and bread	15 Macarrones con salsa funghi Lomo al ajillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y leche y pan Macaroni with funghi sauce Tenderloin with garlic with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit & milk and bread	VE: 2628/629 GT: 18 GS: 5 HC: 84 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
18 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas fritas Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with french fries Yoghurt and bread	19 Lentejas a la jardinera Caella a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style smooth dogfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Revuelto de champiñones con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with mushrooms with salad Fruit and bread	21 Brócoli gratinado Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan Broccoli au gratin Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit & milk and bread	22 Coditos con salsa de tomate Bacalao a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried codfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2779/665 GT: 20 GS: 4 HC: 85 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 2
25 Arroz con pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Curry rice with chicken Cheese omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	26 Espaguetis gratinados Rape al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Spaghetti au gratin Baked monkfish with sautéed carrots Fruit and bread	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	28 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche y pan Carrot cream Baked chicken with green salad with olives Fruit & milk and bread	29 Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan Beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	VE: 2619/627 GT: 15 GS: 4 HC: 87 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2