

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

1

FESTIVO

VE: 0/0  
GT: 0  
GS: 0  
HC: 0  
AZ: 0  
PROT: 0  
SAL: 0

4

Lentejas estofadas con arroz  
Tortilla francesa con ensalada  
Yogur y pan  
Lentils with rice  
Omelette with salad  
Yoghurt and bread

5

Sopa de verduras  
Chuleta de Sajonia con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz)  
Fruta y leche y pan  
Vegetables soup  
Kassler with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn)  
Fruit & milk and bread

6

Espirales a la boloñesa  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Bolognese spirals  
Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread

7

Salteado de guisantes con jamón  
Hamburguesa a la plancha con patatas fritas  
Fruta y pan  
Sautéed peas with ham  
Grilled hamburger with french fries  
Fruit and bread

8

Crema de calabaza  
Lomo a la plancha con ensalada  
Fruta y pan  
Butternut squash cream  
Grilled tenderloin with salad  
Fruit and bread

VE: 2356/564  
GT: 17  
GS: 4  
HC: 76  
AZ: 22  
PROT: 31  
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  
Bistec a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y **pan integral**  
Rice with tomato sauce  
Grilled beef steak with lettuce & olives  
Fruit and **whole meal bread**

14

**JORNADA RIOJANA**  
Caparrones con sus sacramentos  
Huevos a la riojana  
Melocotones al mosto y pan  
Caparrons with their sacraments  
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: 2826/676  
GT: 20  
GS: 6  
HC: 89  
AZ: 23  
PROT: 37  
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  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Vegetables lentils  
Grilled turkey with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

20

Arroz a la milanese  
Revuelto de champiñones con ensalada  
Fruta y pan  
Milanese rice  
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  
Filete de ternera con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz)  
Fruta y pan  
Elbow macaroni with tomato sauce  
Beef steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn)  
Fruit and bread

VE: 2582/618  
GT: 17  
GS: 4  
HC: 83  
AZ: 20  
PROT: 34  
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  
Bistec a la plancha con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Spaghetti au gratin  
Grilled beef steak with sautéed carrots  
Fruit and bread

27

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y **pan integral**  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and **whole meal bread**

28

Crema de zanahoria  
Filete de pollo al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas)  
Fruta y leche y pan  
Carrot cream  
Baked chicken with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds)  
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: 3131/749  
GT: 16  
GS: 4  
HC: 87  
AZ: 22  
PROT: 36  
SAL: 2