

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|---|--|---|--|---|---|
| SIN MARISCO NI LENTEJAS | | | | 1 FESTIVO | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 4 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur y pan Rice with tomato sauce Tuna 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 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 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 Filete de palometa con pisto Fruta y pan Butternut squash cream Pomfret with ratatouille Fruit and bread | VE: 2421/579 GT: 17 GS: 3 HC: 78 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 3 |
| 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 integral Rice with tomato sauce Baked hake 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: 2799/670 GT: 19 GS: 5 HC: 90 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 Puré de verduras Caella a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables purée Andalusian style smooth dogfish 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 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: 2699/646 GT: 21 GS: 4 HC: 78 AZ: 20 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 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: 3145/753 GT: 15 GS: 4 HC: 87 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2 |