

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  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  
Yogur de soja y pan  
Lentils with rice  
Chicken breast with salad  
Soy yoghurt and bread

5

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

6

Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa  
Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Pasta in bolognese sauce (egg & cheese free)  
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: 2117/506  
GT: 15  
GS: 2  
HC: 65  
AZ: 18  
PROT: 33  
SAL: 2

11

Judías verdes salteadas  
Pollo asado con patatas asadas  
Yogur de soja y pan  
Sautéed green beans  
Grilled chicken with baked potatoes  
Soy yoghurt and bread

12

Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup (without egg)  
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**  
Crema de verduras  
Pavo a la plancha con ensalada  
Melocotones al mosto y pan  
Vegetables cream  
Grilled turkey with salad  
Peaches in must and bread

15

Pasta (sin huevo) con tomate  
Lomo al ajillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)  
Fruta y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Tenderloin with garlic with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn)  
Fruit and bread

VE: 2325/556  
GT: 13  
GS: 2  
HC: 79  
AZ: 18  
PROT: 33  
SAL: 2

18

Sopa de pasta (sin huevo)  
Magro en salsa con patatas fritas  
Yogur de soja y pan  
Pasta soup (without egg)  
Lean pork in sauce with french fries  
Soy 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  
Lomo a la plancha con ensalada  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Grilled tenderloin with salad  
Fruit and bread

21

Brócoli con patatas  
Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Broccoli with potatoes  
Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread

22

Pasta (sin huevo) con tomate  
Bacalao a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz)  
Fruta y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Grilled codfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn)  
Fruit and bread

VE: 2418/579  
GT: 14  
GS: 2  
HC: 79  
AZ: 15  
PROT: 36  
SAL: 2

25

Arroz con pollo al curry  
Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Yogur de soja y pan  
Curry rice with chicken  
Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Soy yoghurt and bread

26

Pasta (sin huevo) con tomate  
Rape al horno con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Baked monkfish with sautéed carrots  
Fruit and bread

27

Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan integral  
"Cocido" soup (without egg)  
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 pan  
Carrot cream  
Baked chicken with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds)  
Fruit 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: 3036/726  
GT: 13  
GS: 2  
HC: 84  
AZ: 17  
PROT: 37  
SAL: 2