

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 de atún con ensalada  
Yogur de soja y pan  
Lentils with rice  
Tuna omelette 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

Espirales con tomate  
Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Spirals with tomato sauce  
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: 2225/532  
GT: 14  
GS: 2  
HC: 73  
AZ: 17  
PROT: 32  
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  
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

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 de tomate  
Lomo al ajillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)  
Fruta y pan  
Macaroni with tomato sauce  
Tenderloin with garlic with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn)  
Fruit and bread

VE: 2502/598  
GT: 16  
GS: 3  
HC: 80  
AZ: 19  
PROT: 34  
SAL: 2

18

Sopa de picadillo  
Magro en salsa con patatas fritas  
Yogur de soja y pan  
Broth with ham & egg bits  
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  
Revuelto de champiñones con ensalada  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Scrambled eggs with mushrooms 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

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: 2619/626  
GT: 18  
GS: 2  
HC: 81  
AZ: 15  
PROT: 36  
SAL: 2

25

Arroz con pollo al curry  
Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Yogur de soja y pan  
Curry rice with chicken  
Omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Soy yoghurt and bread

26

Espaguetis con salsa de tomate  
Rape al horno con zanahorias salteadas  
Fruta y pan  
Spaghetti with tomato sauce  
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 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: 3023/723  
GT: 13  
GS: 2  
HC: 85  
AZ: 17  
PROT: 36  
SAL: 2