

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