

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO,PESCADO Y MARISCO				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 y pan Lentils with rice Chicken breast 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 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Pasta in bolognese sauce (egg & cheese free) 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: 2236/535 GT: 17 GS: 3 HC: 69 AZ: 23 PROT: 32 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 (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) 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 Pavo a la plancha con ensalada Melocotones al mosto y pan Caparrons with their sacraments Grilled turkey with salad Peaches in must and bread	15 Pasta (sin huevo) con salsa funghi Lomo al ajillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y leche y pan Pasta (without egg) with funghi sauce Tenderloin with garlic with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit & milk and bread	VE: 2707/648 GT: 18 GS: 5 HC: 88 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
18 Sopa de pasta (sin huevo) Magro en salsa con patatas fritas Yogur y pan Pasta soup (without egg) 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 milanesa Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Milanese rice Grilled tenderloin 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 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de ternera con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Beef steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2554/611 GT: 17 GS: 4 HC: 82 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2
25 Arroz con pollo al curry Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Curry rice with chicken Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	26 Pasta (sin huevo) gratinada Bistec a la plancha con zanahorias salteadas Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Grilled beef steak 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 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: 3188/763 GT: 18 GS: 4 HC: 86 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2