

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN PESCADO NI MARISCO				1 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con ensalada Yogur y pan Lentils with rice 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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Bolognese spirals 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: 2356/564 GT: 17 GS: 4 HC: 76 AZ: 22 PROT: 31 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 Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup 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 <b>pan integral</b> Rice with tomato sauce Grilled beef steak with lettuce & olives Fruit and <b>whole meal bread</b>	14 <b>JORNADA RIOJANA</b> 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: 2826/676 GT: 20 GS: 6 HC: 89 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 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 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 Filete de ternera con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Beef steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2582/618 GT: 17 GS: 4 HC: 83 AZ: 20 PROT: 34 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 Bistec a la plancha con zanahorias salteadas Fruta y pan Spaghetti au gratin Grilled beef steak with sautéed carrots Fruit and bread	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y <b>pan integral</b> "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and <b>whole meal bread</b>	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: 3131/749 GT: 16 GS: 4 HC: 87 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2