

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Espaguetis (integrales) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Yogur de soja y pan Whole grain spaguettis Chicken breast with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Soy yoghurt and bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	5 Crema de calabacín Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Fruta y pan Zucchini cream Salmon and oregan baked potatoes gratin Fruit and bread	6 Alubias estofadas con verduras Lacón al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Beans with vegetables Baked lacón pork with sautéed carrots Fruit and bread	VE: 2731/653 GT: 16 GS: 3 HC: 93 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
9 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Lentil soup with rice French omelette with lettuce and beets Fruit and bread	10 Sopa de verduras Chuleta a la plancha con champiñones salteados Yogur de soja y pan Vegetables soup Grilled pork chop with sautéed mushrooms Soy yoghurt and bread	11 Espirales con tomate Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and wholemeal bread	12 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	13 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce, tomato and olives salad Fruit and bread	VE: 2943/704 GT: 20 GS: 3 HC: 101 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 3
16 Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Fruit and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Arroz con magro Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan integral Pork loin with rice Pomfret with ratatouille with lettuce, tomato and olives salad Fruit and wholemeal bread	19 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	20 Coditos con salsa de tomate Huevos cocidos en salsa verde con ensalada de tomate y atún Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Boiled eggs in green sauce with tomato & tuna salad Soy yoghurt and bread	VE: 3072/735 GT: 19 GS: 4 HC: 136 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
23 Sopa de fideos Estofado de pavo con guisantes salteados Fruta y pan Noodle soup Turkey stew with sautéed peas Fruit and bread	24 Arroz con salsa de tomate Lomos de jurel en salsa de maíz con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Mackerel loin with sweetcorn sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	25 Alubias pintas estofadas Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Scrambled eggs with ham and mushrooms with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread	26 Salteado de brócoli con patatas Pollo asado con patatas asadas Yogur de soja y pan Sautéed broccoli with potatoes Grilled chicken with roasted potatoes Soy yoghurt and bread	27 Macarrones con salsa de tomate Timbal de lubina y patatas a lo pobre Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Sea bass and poor potatoes kettledrum Fruit and bread	VE: 2766/662 GT: 15 GS: 2 HC: 98 AZ: 24 PROT: 71 SAL: 2
30 Arroz tres delicias Pollo en pepitoria con champiñones salteados Fruta y pan Three jewel rice Chicken fricassee with sautéed mushrooms Fruit and bread					VE: 3252/778 GT: 9 GS: 9 HC: 127 AZ: 27 PROT: 47 SAL: 2