

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   | Valoración  |
|---|---|---|---|---|---|
| <b>2</b><br><br><b>FESTIVO</b>  | <b>3</b><br>Espaguetis ( integrales)<br>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur y pan<br>Whole grain spaguettis<br>Chicken breast with green salad with olives<br>Yoghurt and bread  | <b>4</b><br>Sopa de fideos<br>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Noodle soup<br>Grilled turkey with lettuce & carrot<br>Fruit and bread  | <b>5</b><br>Crema de calabacín<br>Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano<br>Fruta y leche y pan<br>Zucchini cream<br>Salmon and oregan baked potatoes gratin<br>Fruit & milk and bread | <b>6</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Lomo a la plancha con zanahorias salteadas<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled tenderloin with sautéed carrots<br>Fruit and bread  | VE: 2608/624<br>GT: 15<br>GS: 4<br>HC: 93<br>AZ: 25<br>PROT: 33<br>SAL: 2 |
| <b>9</b><br>Patatas estofadas con verduras<br>Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta y pan<br>Stewed potatoes with vegetables<br>Turkey and cheese omelette with lettuce and beets<br>Fruit and bread                    | <b>10</b><br>Sopa de fideos<br>Chuleta a la plancha con champiñones salteados<br>Yogur y pan<br>Noodle soup<br>Grilled pork chop with sautéed mushrooms<br>Yoghurt and bread  | <b>11</b><br>Espirales a la boloñesa<br>Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)<br>Fruta y pan<br>Bolognese pasta spirals<br>Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn)<br>Fruit and bread | <b>12</b><br>Crema de verduras<br>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Grilled hamburger with french fries<br>Fruit and bread                        | <b>13</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce, tomato and olives salad<br>Fruit and bread | VE: 2938/703<br>GT: 23<br>GS: 4<br>HC: 97<br>AZ: 23<br>PROT: 36<br>SAL: 3 |
| <b>16</b><br>Patatas estofadas con verduras<br>Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Fruta y leche y pan<br>Stewed potatoes with vegetables<br>Tenderloin with garlic with lettuce, tomato & cheese salad<br>Fruit & milk and bread | <b>17</b><br>Sopa de fideos<br>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Noodle soup<br>Grilled turkey with lettuce & carrot<br>Fruit and bread   | <b>18</b><br>Arroz con magro<br>Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta y pan<br>Pork loin with rice<br>Pomfret with ratatouille with lettuce, tomato and olives salad<br>Fruit and bread     | <b>19</b><br>Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice<br>Fruit and bread                 | <b>20</b><br>Coditos con salsa funghi<br>Huevos con tomate con ensalada de tomate y atún<br>Yogur y pan<br>Coditos with funghi sauce<br>Eggs with tomato with tomato & tuna salad<br>Yoghurt and bread  | VE: 2854/683<br>GT: 20<br>GS: 5<br>HC: 97<br>AZ: 27<br>PROT: 35<br>SAL: 3 |
| <b>23</b><br>Sopa de fideos<br>Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y leche y pan<br>Noodle soup<br>Turkey stew with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit & milk and bread  | <b>24</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Lomos de jurel en salsa de maíz con ensalada de lechuga, palitos de cangrejo y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Mackerel loin with sweetcorn sauce with lettuce, crab sticks and carrot salad<br>Fruit and bread | <b>25</b><br>Crema de verduras<br>Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Scrambled eggs with ham and mushrooms with green salad with olives<br>Fruit and bread         | <b>26</b><br>Brócoli gratinado<br>Pollo asado con patatas asadas<br>Yogur y pan<br>Broccoli au gratin<br>Grilled chicken with roasted potatoes<br>Yoghurt and bread                               | <b>27</b><br>Macarrones con salsa de tomate<br>Timbal de lubina y patatas a lo pobre<br>Fruta y pan<br>Macaroni with tomato sauce<br>Sea bass and poor potatoes kettledrum<br>Fruit and bread   | VE: 2840/679<br>GT: 18<br>GS: 4<br>HC: 96<br>AZ: 27<br>PROT: 68<br>SAL: 2 |
| <b>30</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Chicken breast with sautéed mushrooms<br>Fruit and bread  |   |   |   | SIN LEGUMBRES, FS, MELON Y PIÑA   | VE: 2851/682<br>GT: 7<br>GS: 0<br>HC: 120<br>AZ: 25<br>PROT: 39<br>SAL: 2 |