

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 y pan Whole grain spaguettis Chicken breast with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) 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 Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y leche y pan Zucchini cream Pork steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit & milk 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: 2791/668 GT: 17 GS: 5 HC: 93 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 2 |
| 9 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Lentil soup with rice Turkey and cheese omelette with lettuce and beets Fruit and bread | 10 Sopa de verduras Chuleta a la plancha con champiñones salteados Yogur y pan Vegetables soup Grilled pork chop with sautéed mushrooms Yoghurt and bread | 11 Espirales a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Bolognese pasta spirals Chicken breast 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 Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, tomato and olives salad Fruit and bread | VE: 2875/688 GT: 20 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3 |
| 16 Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y leche y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce, tomato & cheese salad Fruit & milk 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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan integral Pork loin with rice Grilled turkey 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 funghi Huevos cocidos en salsa verde con ensalada de tomate Yogur y pan Coditos with funghi sauce Boiled eggs in green sauce with tomato salad Yoghurt and bread | VE: 3213/769 GT: 24 GS: 6 HC: 137 AZ: 29 PROT: 39 SAL: 2 |
| 23 Sopa de fideos Estofado de pavo con guisantes salteados Fruta y leche y pan Noodle soup Turkey stew with sautéed peas Fruit & milk and bread | 24 Arroz a la milanesa Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Beef steak 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 Brócoli gratinado Pollo asado con patatas asadas Yogur y pan Broccoli au gratin Grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and bread | 27 Macarrones con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Grilled lean with lettuce & carrot Fruit and bread | VE: 2870/687 GT: 17 GS: 4 HC: 98 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 3 |
| 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 |