

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>2</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>3</b> 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	<b>4</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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
<b>9</b> 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	<b>10</b> Sopa de verduras Chuleta a la plancha con champiñones salteados Yogur y pan Vegetables soup Grilled pork chop with sautéed mushrooms Yoghurt and bread	<b>11</b> Espirales a la boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Bolognese pasta spirals Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and wholemeal bread	<b>12</b> 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	<b>13</b> Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce, tomato and olives salad Fruit and bread	VE: 2939/703 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
<b>16</b> 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	<b>17</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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	<b>20</b> Coditos con salsa funghi Huevos cocidos en salsa verde con ensalada de tomate y atún Yogur y pan Coditos with funghi sauce Boiled eggs in green sauce with tomato & tuna salad Yoghurt and bread	VE: 3226/772 GT: 24 GS: 6 HC: 137 AZ: 28 PROT: 41 SAL: 3
<b>23</b> 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	<b>24</b> Arroz a la milanese Lomos de jurel en salsa de maíz con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Mackerel loin with sweetcorn sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>25</b> 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	<b>26</b> Brócoli gratinado Pollo asado con patatas asadas Yogur y pan Broccoli au gratin Grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and bread	<b>27</b> 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: 2943/704 GT: 19 GS: 4 HC: 100 AZ: 28 PROT: 73 SAL: 2
<b>30</b> 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