

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 lechuga y aceitunas Yogur y pan Whole grain spaguetts Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	4 Sopa de cocido Cocido completo (sin ternera) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without beef) Fruit and bread	5 Crema de calabacín Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Fruta y leche y pan Zucchini cream Salmon and oregan baked potatoes gratin Fruit & milk and bread	6 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Fruta y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with sautéed carrots Fruit and bread	VE: 2788/667 GT: 23 GS: 5 HC: 93 AZ: 26 PROT: 39 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 fideos Lomo a la plancha con champiñones salteados Yogur y pan Noodle soup Grilled tenderloin with sautéed mushrooms Yoghurt and bread	11 Espirales a la boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Bolognese pasta spirals Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	12 Crema de verduras Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Homemade 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: 3009/720 GT: 23 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3
16 Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y leche y pan Sauteed green beans Tenderloin with garlic with lettuce, tomato & cheese salad Fruit & milk and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo (sin ternera) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without beef) Fruit and bread	18 Arroz con magro Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan Pork loin with rice Pomfret with ratatouille with lettuce, tomato and olives salad Fruit and 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 con tomate con ensalada de tomate y atún Yogur y pan Coditos with funghi sauce Eggs with tomato with tomato & tuna salad Yoghurt and bread	VE: 3202/766 GT: 28 GS: 6 HC: 136 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 3
23 Sopa de fideos Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y leche y pan Noodle soup Turkey stew with lettuce and sweetcorn salad Fruit & milk 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 lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with ham and mushrooms with green salad with olives Fruit and 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 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: 2934/702 GT: 18 GS: 4 HC: 100 AZ: 27 PROT: 71 SAL: 2
30 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with sautéed mushrooms Fruit and bread				SIN FS, SOJA, GUISANTES Y SEMILLA GIRASOL	VE: 2851/682 GT: 7 GS: 0 HC: 120 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2