

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Espaguetis (integrales) Empanadillas de atún con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Yogur y pan Whole grain spaguettis Tuna pastry 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 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 Lacón al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Beans with vegetables Baked lacón pork with sautéed carrots Fruit and bread	VE: 3163/757 GT: 24 GS: 6 HC: 103 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
9 Patatas estofadas con verduras Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables 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 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	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 Paella mixta Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan Mixed paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce, tomato and olives salad Fruit and bread	VE: 2999/717 GT: 25 GS: 4 HC: 94 AZ: 27 PROT: 37 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 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 Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	20 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: 2995/717 GT: 22 GS: 6 HC: 129 AZ: 27 PROT: 38 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 Lomos de jurel en salsa de maíz con ensalada de lechuga, palitos de cangrejo y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Mackerel loin with sweetcorn sauce with lettuce, crab sticks and carrot salad 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 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: 2910/696 GT: 17 GS: 4 HC: 100 AZ: 28 PROT: 72 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