

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>2</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>3</b> Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Yogur de soja y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Soy yoghurt and bread	<b>4</b> Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	<b>5</b> Crema de calabacín Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Fruta y pan Zucchini cream Salmon and oregan baked potatoes gratin Fruit 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: 2830/677 GT: 16 GS: 3 HC: 96 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
<b>9</b> Lentejas estofadas con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Lentil soup with rice Grilled turkey with lettuce and beets Fruit and bread	<b>10</b> Sopa de verduras Chuleta a la plancha con champiñones salteados Yogur de soja y pan Vegetables soup Grilled pork chop with sautéed mushrooms Soy yoghurt and bread	<b>11</b> Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free) 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 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: 2854/683 GT: 21 GS: 3 HC: 94 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
<b>16</b> Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Fruit and bread	<b>17</b> Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) 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> Pasta (sin huevo) con tomate Bistec de magro a la plancha con ensalada de tomate y atún Yogur de soja y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Pork steak with tomato & tuna salad Soy yoghurt and bread	VE: 2978/712 GT: 17 GS: 4 HC: 135 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 2
<b>23</b> Sopa de pasta (sin huevo) Estofado de pavo con guisantes salteados Fruta y pan Pasta soup (without egg) Turkey stew with sautéed peas Fruit and bread	<b>24</b> 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	<b>25</b> Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Grilled tenderloin with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread	<b>26</b> Salteado de brócoli con patatas Pollo asado con patatas asadas Yogur de soja y pan Sautéed broccoli with potatoes Grilled chicken with roasted potatoes Soy yoghurt and bread	<b>27</b> Pasta (sin huevo) con tomate Timbal de lubina y patatas a lo pobre Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Sea bass and poor potatoes kettledrum Fruit and bread	VE: 2738/655 GT: 15 GS: 3 HC: 96 AZ: 23 PROT: 70 SAL: 2
<b>30</b> 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					VE: 2851/682 GT: 7 GS: 0 HC: 120 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2