

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and bread	4 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) 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: 2971/711 GT: 19 GS: 5 HC: 99 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 2
9 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	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 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	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 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: 2865/685 GT: 22 GS: 4 HC: 94 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Fruit & milk and bread	17 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) 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 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 Pasta (sin huevo) con salsa funghi Bistec de magro a la plancha con ensalada de tomate y atún Yogur y pan Pasta (without egg) with funghi sauce Pork steak with tomato & tuna salad Yoghurt and bread	VE: 3149/753 GT: 20 GS: 6 HC: 137 AZ: 28 PROT: 42 SAL: 3
23 Sopa de pasta (sin huevo) Estofado de pavo con guisantes salteados Fruta y leche y pan Pasta soup (without egg) Turkey stew with sautéed peas Fruit & milk and bread	24 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	25 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	26 Brócoli gratinado Pollo asado con patatas asadas Yogur y pan Broccoli au gratin Grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and bread	27 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: 2876/688 GT: 18 GS: 5 HC: 97 AZ: 26 PROT: 72 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					VE: 2851/682 GT: 7 GS: 0 HC: 120 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2