

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 spaguettis Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	5 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	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: 2866/686 GT: 18 GS: 5 HC: 94 AZ: 27 PROT: 40 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 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 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Bolognese pasta spirals Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and 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 Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, tomato and olives salad Fruit and bread	VE: 2902/694 GT: 20 GS: 4 HC: 98 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3
16 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	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Arroz con magro Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan Pork loin with rice Grilled turkey 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 cocidos en salsa verde con ensalada de tomate Yogur y pan Coditos with funghi sauce Boiled eggs in green sauce with tomato salad Yoghurt and bread	VE: 3240/775 GT: 24 GS: 6 HC: 138 AZ: 29 PROT: 39 SAL: 3
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 Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Beef steak 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 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: 2930/701 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 3
30 Arroz tres delicias Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Three jewel rice Chicken breast with sautéed mushrooms Fruit and bread				SIN PESCADO, FS, PLATANO, MELON, SANDIA Y KIWI	VE: 2650/634 GT: 5 GS: 0 HC: 110 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2