

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 fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with lettuce & carrot 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 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with sautéed carrots Fruit and bread	VE: 2527/604 GT: 14 GS: 4 HC: 90 AZ: 25 PROT: 33 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 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 Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce, tomato and olives salad Fruit and bread	VE: 2815/673 GT: 21 GS: 4 HC: 96 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 3
16 Patatas estofadas con verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y leche y pan Stewed potatoes with vegetables Tenderloin with garlic with lettuce, tomato & cheese salad Fruit & milk and bread	17 Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with lettuce & carrot 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 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 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: 2854/683 GT: 20 GS: 5 HC: 97 AZ: 27 PROT: 35 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 Crema de verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables cream 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: 2873/687 GT: 19 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 69 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 MARISCO, FS, LEG, FRUTAS (fresas, melocoton, melon), SEMILLA GIRASOL, SOJA, HABAS, JV Y MOSTAZA	VE: 2851/682 GT: 7 GS: 0 HC: 120 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2