

MES: Febrero 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
HUEVO CRUDO (COMIDA NORMAL MENOS REVUELTO)				<b>1</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada Yogur y pan Stewed lentils Cheese omelette with salad Yoghurt and bread	Kcl: 670 HC: 63 Prot: 35 Lip: 33
<b>4</b> Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con zanahorias salteadas Fruta y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with sautéed carrots Fruit and bread	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Beans with vegetables Baked chicken with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread	<b>6</b> Espaguetis con salsa de queso Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Spaguetti with cheese Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and bread	<b>7</b> Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Cream of legumes Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread	<b>8</b> Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Pork & potato stew Baked hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	Kcl: 620 HC: 74 Prot: 31 Lip: 21
<b>11</b> Espirales gratinados Filete de merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Spirals au gratin Battered & fried hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	<b>12</b> Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with salad Dairy dessert and bread	<b>13</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>14</b> Salteado de judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	<b>15</b> Paella mixta con picatostes Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Mixed paella with croutons Cooked ham omelette with tomatoes with oregano Yoghurt and bread	Kcl: 727 HC: 85 Prot: 32 Lip: 29
<b>18</b> Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Ham croquettes with lettuce & olives Fruit and bread	<b>19</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con guisantes salteados Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hake with sautéed peas Yoghurt and bread	<b>20</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with salad Fruit and bread	<b>21</b> Coliflor salteada con queso Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Sautéed cauliflower with cheese Grilled chicken with french fries Fruit and bread	<b>22</b> Macarrones gratinados Caella empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Natillas y pan Macaroni au gratin Breaded smooth dogfish with green salad (lettuce, green peppers & olives) Custard and bread	Kcl: 710 HC: 85 Prot: 31 Lip: 30
<b>25</b> Crema de zanahoria Salchichas frescas al horno con ensalada Fruta y pan Carrot cream Baked fresh sausage with salad Fruit and bread	<b>26</b> Sopa de cocido Cocido completo Gelatina y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Jelly and bread	<b>27</b> Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	<b>28</b> Lentejas a la riojana Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 686 HC: 89 Prot: 31 Lip: 25	