

MES: Febrero 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
HUEVO Y FS				1 Lentejas estofadas con verduras Filete de ternera con ensalada Yogur y pan Stewed lentils Beef steak with salad Yoghurt and bread	Kcl: 618 HC: 63 Prot: 43 Lip: 23
4 Sopa de pasta (sin huevo) Ragout de pavo con zanahorias salteadas Fruta y pan Pasta soup (without eggs) Turkey stew with sautéed carrots Fruit and bread	5 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	6 Pasta (sin huevo) con queso Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Pasta (without egg) with cheese Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and bread	7 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	8 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: 613 HC: 69 Prot: 30 Lip: 22
11 Pasta (sin huevo) con queso Filete de merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Pasta (without egg) with cheese Baked hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	12 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada Postre lácteo y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with salad Dairy dessert and bread	13 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without eggs) Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 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	15 Paella de carne Filete de ternera con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Meat paella Beef steak with tomatoes with oregano Yoghurt and bread	Kcl: 645 HC: 75 Prot: 31 Lip: 25
18 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread	19 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	20 Alubias estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con ensalada Fruta y pan Beans with vegetables Pork steak with salad Fruit and bread	21 Coliflor salteada con queso Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Sautéed cauliflower with cheese Grilled chicken with french fries Fruit and bread	22 Pasta (sin huevo) con queso Caella a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Natillas y pan Pasta (without egg) with cheese Andalusian style smooth dogfish with green salad (lettuce, green peppers & olives) Custard and bread	Kcl: 693 HC: 77 Prot: 34 Lip: 30
25 Crema de zanahoria Salchichas frescas al horno con ensalada Fruta y pan Carrot cream Baked fresh sausage with salad Fruit and bread	26 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Gelatina y pan "Cocido" soup (without eggs) Full course "cocido" stew Jelly and bread	27 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 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: 674 HC: 87 Prot: 29 Lip: 25