

MES: Febrero 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
LEGUMBRES				1 Crema de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada Yogur y pan Vegetables cream Cheese omelette with salad Yoghurt and bread	Kcl: 556 HC: 46 Prot: 24 Lip: 32
4 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	5 Crema de verduras Revuelto de champiñones con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Vegetables cream Scrambled eggs with mushrooms with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread	6 Espaguetis con salsa de quesos Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Spaghetti with cheese sauce Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and bread	7 Espirales salteados Albóndigas frescas con arroz salteado Fruta y pan Sautéed spirals Fresh meatballs 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: 646 HC: 78 Prot: 26 Lip: 24
11 Espirales con tomate con queso Filete de merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Spirals with tomato sauce 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 Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and bread	14 Puré de verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Vegetables purée Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	15 Paella de carne Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Meat paella Cooked ham omelette with tomatoes with oregano Yoghurt and bread	Kcl: 644 HC: 73 Prot: 29 Lip: 27
18 Patatas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread	19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hake with salad Yoghurt and bread	20 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Vegetables cream Spanish potato omelette 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 Macarrones al queso Caella a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Natillas y pan Macaroni & cheese Andalusian style smooth dogfish with green salad (lettuce, green peppers & olives) Custard and bread	Kcl: 671 HC: 77 Prot: 28 Lip: 30
25 Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con ensalada Fruta y pan Carrot cream Pork steak with salad Fruit and bread	26 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Gelatina y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) 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 Espirales salteados Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan Sautéed spirals Chicken breast with steamed potatoes Fruit and bread		Kcl: 614 HC: 83 Prot: 28 Lip: 21