

MES: Febrero 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
LIMANDA				1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Yogur y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & crab sticks Yoghurt and bread	Kcl: 711 HC: 66 Prot: 42 Lip: 33
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 Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with mushrooms with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread	6 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	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: 633 HC: 74 Prot: 29 Lip: 23
11 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	12 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Postre lácteo y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Dairy dessert and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup 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 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: 731 HC: 85 Prot: 32 Lip: 30
18 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	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 Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with lettuce, ham & cheese Fruit and bread	21 Gratén de coliflor con bechamel Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cauliflower with white sauce Grilled chicken with french fries Fruit and bread	22 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: 725 HC: 85 Prot: 31 Lip: 31
25 Crema de zanahoria Salchichas frescas al horno con ensalada César Fruta y pan Carrot cream Baked fresh sausage with Caesar salad Fruit and bread	26 Sopa de cocido Cocido completo Gelatina y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Jelly and bread	27 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	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: 722 HC: 91 Prot: 34 Lip: 27	