

MES: Febrero 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>KIWI, PIÑA, HIGOS, INTOLERANCIA A LACTOSA</p>				<p>1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur de soja y pan Stewed lentils Omelette with salad Soy yoghurt and bread</p>	<p>Kcl: 629 HC: 81 Prot: 29 Lip: 23</p>
<p>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</p>	<p>5 Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur de soja y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with mushrooms with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Soy yoghurt and bread</p>	<p>6 Espaguetis con tomate Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Spaghetti with tomato Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and bread</p>	<p>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</p>	<p>8 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Pork &amp; potato stew Baked hake with lettuce &amp; tomatoes Soy yoghurt and bread</p>	<p>Kcl: 627 HC: 77 Prot: 28 Lip: 21</p>
<p>11 Espirales con tomate Filete de merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked hake with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>12 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada Yogur de soja y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with salad Soy yoghurt and bread</p>	<p>13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>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</p>	<p>15 Paella de carne Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate con orégano Yogur de soja y pan Meat paella Cooked ham omelette with tomatoes with oregano Soy yoghurt and bread</p>	<p>Kcl: 668 HC: 82 Prot: 29 Lip: 25</p>
<p>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 &amp; olives Fruit and bread</p>	<p>19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con guisantes salteados Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Baked hake with sautéed peas Soy yoghurt and bread</p>	<p>20 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with salad Fruit and bread</p>	<p>21 Coliflor salteada Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Sautéed cauliflower Grilled chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>22 Macarrones con salsa de tomate Caella a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Andalusian style smooth dogfish with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Soy yoghurt and bread</p>	<p>Kcl: 709 HC: 87 Prot: 32 Lip: 28</p>
<p>25 Crema de zanahoria Salchichas frescas al horno con ensalada Fruta y pan Carrot cream Baked fresh sausage with salad Fruit and bread</p>	<p>26 Sopa de cocido Cocido completo Gelatina y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Jelly and bread</p>	<p>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 &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>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</p>	<p>Kcl: 686 HC: 89 Prot: 31 Lip: 25</p>	