

MES: Febrero 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
SIN PAN				1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur de soja Stewed lentils Omelette with salad Soy yoghurt	Kcl: 552 HC: 63 Prot: 26 Lip: 23
4 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con zanahorias salteadas Fruta Chicken soup with noodles Turkey stew with sautéed carrots Fruit	5 Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur de soja Beans with vegetables Scrambled eggs with mushrooms with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Soy yoghurt	6 Espaguetis con tomate Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta Spaghetti with tomato Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit	7 Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta Cream of legumes Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit	8 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja Pork & potato stew Baked hake with lettuce & tomatoes Soy yoghurt	Kcl: 549 HC: 59 Prot: 25 Lip: 21
11 Espirales con tomate Filete de merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta Spirals with tomato sauce Baked hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit	12 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada Yogur de soja Zucchini cream Grilled tenderloin with salad Soy yoghurt	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit	14 Salteado de judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta Green beans with potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit	15 Paella de carne Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate con orégano Yogur de soja Meat paella Cooked ham omelette with tomatoes with oregano Soy yoghurt	Kcl: 591 HC: 65 Prot: 27 Lip: 25
18 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit	19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con guisantes salteados Yogur de soja Rice with tomato sauce Baked hake with sautéed peas Soy yoghurt	20 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta Beans with vegetables Spanish potato omelette with salad Fruit	21 Coliflor salteada Pollo asado con patatas fritas Fruta Sautéed cauliflower Grilled chicken with french fries Fruit	22 Macarrones con salsa de tomate Caella a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur de soja Macaroni with tomato sauce Andalusian style smooth dogfish with green salad (lettuce, green peppers & olives) Soy yoghurt	Kcl: 632 HC: 70 Prot: 29 Lip: 28
25 Crema de zanahoria Salchichas frescas al horno con ensalada Fruta Carrot cream Baked fresh sausage with salad Fruit	26 Sopa de cocido Cocido completo Gelatina "Cocido" soup Full course "cocido" stew Jelly	27 Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta Chinese fried rice Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit	28 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit		Kcl: 609 HC: 71 Prot: 29 Lip: 25