

MES: Febrero 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur de soja y pan Stewed lentils Omelette with salad Soy yoghurt and bread	Kcl: 629 HC: 81 Prot: 29 Lip: 23
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) Yogur de soja y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with mushrooms with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Soy yoghurt and bread	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	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 de soja y pan Pork & potato stew Baked hake with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread	Kcl: 627 HC: 77 Prot: 28 Lip: 21
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 & sweetcorn) Fruit and bread	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	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 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	Kcl: 668 HC: 82 Prot: 29 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 de soja y pan Rice with tomato sauce Baked hake with sautéed peas Soy yoghurt and bread	20 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with salad Fruit and bread	21 Coliflor salteada Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Sautéed cauliflower Grilled chicken with french fries Fruit and bread	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 & olives) Soy yoghurt and bread	Kcl: 709 HC: 87 Prot: 32 Lip: 28
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 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: 686 HC: 89 Prot: 31 Lip: 25