

MES: Abril 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>1</p> <p>Patatas a la riojana Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Riojana style potatoes Andalusian style hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con verduras Fruta y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Paella de carne Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Meat paella Baked hake with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread</p>	<p>Kcl: 696</p> <p>HC: 87</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 24</p>
<p>8</p> <p>Sopa de picadillo Filete de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>10</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo al ajillo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Beans with vegetables Tenderloin with garlic with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread</p>	<p>11</p> <p>Coditos con boloñesa de chorizo Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Elbow macaroni with chorizo sausage bolognese Omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Kcl: 638</p> <p>HC: 77</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 26</p>
<p>15</p> <p>FESTIVO</p>	<p>16</p> <p>FESTIVO</p>	<p>17</p> <p>FESTIVO</p>	<p>18</p> <p>FESTIVO</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Kcl: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>Prot: 0</p> <p>Lip: 0</p>
<p>22</p> <p>FESTIVO</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Espirales con olivada Revuelto de chorizo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with olives pate Scrambled eggs with chorizo sausage with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Lentejas a la jardinera Fogonero en salsa verde con ensalada Postre lácteo y pan Vegetables lentils Pollack in green sauce with salad Dairy dessert and bread</p>	<p>Kcl: 766</p> <p>HC: 88</p> <p>Prot: 31</p> <p>Lip: 33</p>
<p>29</p> <p>Macarrones a la genovesa Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni in genovese sauce Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>30</p> <p>Sopa de picadillo Magro adobado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Broth with ham & egg bits Marinated pork loin steak with minestrone Yoghurt and bread</p>			<p>CACAHUETE Y MARISCO</p>	<p>Kcl: 684</p> <p>HC: 58</p> <p>Prot: 36</p> <p>Lip: 33</p>