

MES: Abril 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional			
1	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	2	Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Yoghurt and bread	3	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	4	Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con verduras Fruta y pan Stewed lentils Grilled hake with vegetables Fruit and bread	5	Paella de carne Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Meat paella Beef steak with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread			Kcl:	661
8	Sopa de picadillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Broth with ham & egg bits Chicken breast with salad Fruit and bread	9	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	10	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	11	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	12	FESTIVO		Kcl:	659	
15	FESTIVO		16	FESTIVO		17	FESTIVO		18	FESTIVO			
										HC:	82		
										Prot:	33		
										Lip:	25		
										HC:	74		
										Prot:	30		
										Lip:	29		
										Kcl:	0		
										HC:	0		
										Prot:	0		
										Lip:	0		
22	FESTIVO		23	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	24	Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	25	Fideuá Filete de merluza a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	26	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			
										Kcl:	706		
										HC:	90		
										Prot:	37		
										Lip:	24		
29	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	30	Sopa de picadillo Filete de merluza a la plancha con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Broth with ham & egg bits Grilled hake with minestrone Yoghurt and bread										
										Kcl:	602		
										HC:	58		
										Prot:	29		
										Lip:	31		