

MES: Abril 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional				
1	<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>	2	<p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	3	<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>	4	<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>	5	<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>			Kcl:	696	
8	<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>	9	<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>	10	<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>	11	<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>	12	FESTIVO		Kcl:	638		
15	FESTIVO		16	FESTIVO		17	FESTIVO		18	FESTIVO		Kcl:	0	
												HC:	0	
												Prot:	0	
												Lip:	0	
22	FESTIVO		23	<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>	24	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	25	<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>	26	<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>			Kcl:	766
												HC:	88	
												Prot:	31	
												Lip:	33	
29	<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>	30	<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>							FS Y MARISCO (PULPO Y CALAMAR)		Kcl:	684	
												HC:	58	
												Prot:	36	
												Lip:	33	