

MES: Abril 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional						
1	Patatas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Riojana style potatoes Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	2	Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew 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 Albóndigas a la jardinera con verduras Fruta y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread	5	Paella de carne Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Meat paella Chicken breast with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread			Kcl:	732			
8	Sopa de picadillo Escalope de pollo con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Breaded chicken escalope with french fries Fruit and bread	9	Arroz con salsa de tomate Magro al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Pork loin roast 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:	699				
15	FESTIVO		16	FESTIVO		17	FESTIVO		18	FESTIVO		19	FESTIVO		Kcl:	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 Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25	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	26	Lentejas a la jardinera Filete de ternera con ensalada Postre lácteo y pan Vegetables lentils Beef steak with salad Dairy dessert and bread	Kcl:	739				
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 Magro adobado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Broth with ham & egg bits Marinated pork loin steak with minestrone Yoghurt and bread					PESCADO Y MARISCO		Kcl:	684					
										HC:	86					
										Prot:	32					
										Lip:	28					
										HC:	78					
										Prot:	31					
										Lip:	32					
										Prot:	0					
										Lip:	0					
										Prot:	30					
										Lip:	31					
										HC:	58					
										Prot:	36					
										Lip:	33					