

MES: Abril 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<b>1</b> 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	<b>2</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	<b>3</b> 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	<b>4</b> Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con verduras Fruta y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread	<b>5</b> 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 HC: 86 Prot: 32 Lip: 28
<b>8</b> 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	<b>9</b> 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	<b>10</b> 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	<b>11</b> 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	<b>12</b> <b>FESTIVO</b>	Kcl: 699 HC: 78 Prot: 31 Lip: 32
<b>15</b> <b>FESTIVO</b>	<b>16</b> <b>FESTIVO</b>	<b>17</b> <b>FESTIVO</b>	<b>18</b> <b>FESTIVO</b>	<b>19</b> <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>22</b> <b>FESTIVO</b>	<b>23</b> 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	<b>24</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>25</b> 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	<b>26</b> 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 HC: 86 Prot: 30 Lip: 31
<b>29</b> 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	<b>30</b> 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			<b>NO ALERGIA</b>	Kcl: 684 HC: 58 Prot: 36 Lip: 33