

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 Riojana style potatoes Andalusian style hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit	2 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt	3 Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit	4 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con verduras Fruta Stewed lentils Meatballs with vegetables with vegetables Fruit	5 Paella de carne Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre especial Meat paella Baked hake with lettuce & tomatoes Special desserts	Kcl: 624 HC: 72 Prot: 27 Lip: 24
8 Sopa de picadillo Filete de pollo al horno con patatas fritas Fruta Broth with ham & egg bits Baked chicken with french fries Fruit	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta Rice with tomato sauce Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit	10 Alubias estofadas con verduras Lomo al ajillo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur de soja Beans with vegetables Tenderloin with garlic with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Soy yoghurt	11 Coditos a la napolitana Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta Napolitan style elbow macaroni Omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit	12 FESTIVO	Kcl: 574 HC: 63 Prot: 28 Lip: 25
15 FESTIVO	16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	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 Rice with tomato sauce Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit	25 Fideuá de carne Revuelto de chorizo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta Meat fideua (noodle paella) Scrambled eggs with chorizo sausage with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit	26 Lentejas a la jardinera Fogonero en salsa verde con ensalada Postre especial Vegetables lentils Pollack in green sauce with salad Special desserts	Kcl: 669 HC: 73 Prot: 30 Lip: 29
29 Macarrones napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta Napolitan macaroni Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit	30 Sopa de picadillo Magro adobado con menestra de verduras salteadas Yogur de soja Broth with ham & egg bits Marinated pork loin steak with minestrone Soy yoghurt			SIN PAN	Kcl: 665 HC: 54 Prot: 34 Lip: 33