

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 Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy 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 Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Meat paella Baked hake with lettuce & tomatoes Special desserts and bread	Kcl: 702 HC: 89 Prot: 29 Lip: 24
8 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	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 de soja y pan Beans with vegetables Tenderloin with garlic with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Soy yoghurt and bread	11 Coditos a la napolitana Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Napolitan style elbow macaroni Omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	12 FESTIVO	Kcl: 651 HC: 80 Prot: 31 Lip: 26
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 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 Fideuá de carne Revuelto de chorizo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Meat fideua (noodle paella) Scrambled eggs with chorizo sausage with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	26 Lentejas a la jardinera Fogonero en salsa verde con ensalada Postre especial y pan Vegetables lentils Pollack in green sauce with salad Special desserts and bread	Kcl: 746 HC: 90 Prot: 33 Lip: 29
29 Macarrones napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Napolitan macaroni Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and bread	30 Sopa de picadillo Magro adobado con menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan Broth with ham & egg bits Marinated pork loin steak with minestrone Soy yoghurt and bread				Kcl: 742 HC: 72 Prot: 37 Lip: 33