

MES: Marzo 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 <b>NO LECTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 <b>NO LECTIVO</b>	5 Coditos gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Grilled pasta Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	6 Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and bread	8 Arroz con boloñesa de carne Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Rice with meat bolognese Andalusian style hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	Kcl: 640 HC: 69 Prot: 31 Lip: 28
11 Crema de zanahoria Hamburguesa fresca con patatas fritas Yogur y pan Carrot cream Fresh hamburger with french fries Yoghurt and bread	12 Sopa de estrellas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Star pasta soup Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 <b>JORNADA MADAGASCAR</b> Arroz con salsa de tomate Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with tomato sauce Pork with vegetables Fruit salad and bread	15 Crema de verduras Filete de merluza a la plancha con salsa de tomate Postre lácteo y pan Vegetables cream Grilled hake with tomato sauce Dairy dessert and bread	Kcl: 647 HC: 83 Prot: 26 Lip: 25
18 Crema de verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Mixed meat with egg with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	19 Macarrones gratinados Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Yoghurt and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and bread	21 Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Pork & potato stew Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Puré de verduras Lacón a la gallega con patatas al vapor Yogur y pan Vegetables purée Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Yoghurt and bread	Kcl: 593 HC: 68 Prot: 25 Lip: 26
25 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Ensalada variada Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Mixed salad Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	28 Espirales carbonara Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Andalusian style hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	29 Crema de verduras Estofado de cerdo con tomate con champiñones Postre lácteo y pan Vegetables cream Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Dairy dessert and bread	Kcl: 627 HC: 72 Prot: 28 Lip: 28