

MES: Marzo 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit 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 Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 Arroz con magro Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pork with rice Andalusian style hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 680 HC: 86 Prot: 30 Lip: 27
11 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	12 Alubias estofadas con arroz Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Beans with rice 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 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Magro al horno Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork roast Fruit salad and bread	15 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan Stewed lentils Grilled hake with tomato sauce Fruit and bread	Kcl: 671 HC: 89 Prot: 28 Lip: 24
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 con salsa de tomate Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew 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 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 638 HC: 79 Prot: 25 Lip: 26
25 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	28 Espirales con tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Andalusian style hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	29 Lentejas a la jardinera Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Vegetables lentils Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 629 HC: 83 Prot: 31 Lip: 22