

MES: Marzo 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
MARISCO (moluscos y cefalópodos), FS Y PESCADO AZUL, NO PLÁTANO NI NARANJA Y FRUTA PELADA				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	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 Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew 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: 670 HC: 75 Prot: 32 Lip: 28
11 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Carrot cream Grilled hamburger with french fries Yoghurt 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 Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread	15 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con salsa de tomate Postre lácteo y pan Stewed lentils Grilled hake with tomato sauce Dairy dessert and bread	Kcl: 676 HC: 89 Prot: 30 Lip: 23
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 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 Yogur y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Yoghurt and bread	Kcl: 633 HC: 73 Prot: 26 Lip: 28
25 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Chinese fried rice 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 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed pinto beans 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 Lentejas a la jardinera Estofado de cerdo con tomate con champiñones Postre lácteo y pan Vegetables lentils Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Dairy dessert and bread	Kcl: 669 HC: 81 Prot: 33 Lip: 26