

MES: Marzo 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
SIN PAN				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) Yogur de soja Pasta with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Soy yoghurt	6 Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit	8 Arroz con magro Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur de soja Pork with rice Andalusian style hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Soy yoghurt	Kcl: 619 HC: 69 Prot: 29 Lip: 27
11 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur de soja Carrot cream Grilled hamburger with french fries Soy yoghurt	12 Alubias estofadas con arroz Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta Beans with rice Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Magro al horno Macedonia de frutas Rice with pumpkin and apple Pork roast Fruit salad	15 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con salsa de tomate Yogur de soja Stewed lentils Grilled hake with tomato sauce Soy yoghurt	Kcl: 606 HC: 72 Prot: 27 Lip: 24
18 Crema de verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta Vegetables cream Mixed meat with egg with lettuce & sweetcorn Fruit	19 Macarrones con salsa de tomate Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur de soja Macaroni with tomato sauce Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Soy yoghurt	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit	21 Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta Pork & potato stew Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Yogur de soja Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Soy yoghurt	Kcl: 573 HC: 62 Prot: 24 Lip: 27
25 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur de soja Chinese fried rice Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Soy yoghurt	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit	27 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta Stewed pinto beans Omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit	28 Espirales con tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta Spirals with tomato sauce Andalusian style hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit	29 Lentejas a la jardinera Estofado de cerdo con tomate con champiñones Yogur de soja Vegetables lentils Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Soy yoghurt	Kcl: 568 HC: 67 Prot: 30 Lip: 22