

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with green salad with olives Fruit and bread	6 Sopa de ave con arroz Chuleta de Sajonia con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken soup with rice Kassler with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	7 Macarrones con tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread	8 Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Peas with ham Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	9 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 681 HC: 86 Prot: 27 Lip: 24
12 Salteado de judías verdes con patatas Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Green beans with potatoes Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	13 Arroz con salsa de tomate Merlán al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked whiting with lettuce & carrot Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 <b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan Nachos with cheese Chicken strips with vegetables Special desserts and bread	16 Crema de legumbres Tortilla francesa de atún con <b>ensalada de lechuga y tomate (eco.)</b> Fruta y pan Cream of legumes Tuna omelette with <b>lettuce &amp; tomatoes</b> Fruit and bread	Kcl: 654 HC: 75 Prot: 29 Lip: 28
19 Sopa de verduras Albóndigas en salsa con jardinera <b>Fruta (eco.)</b> y pan Vegetables soup Meatballs in gravy with mixed vegetables <b>Fruit</b> and bread	20 Alubias pintas estofadas Caella en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Smooth dogfish in gravy with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	21 Arroz a banda Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice "a banda" Omelette with green salad with olives Fruit and bread	22 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with french fries Dairy dessert and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta with tomato sauce Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread	Kcl: 679 HC: 78 Prot: 30 Lip: 26
26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	27 Macarrones con salsa de tomate Lacón con patatas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Lacón pork shoulder Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 <b>Salteado de coliflor con patatas (eco)</b> Filete de pollo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan <b>Cauliflower with potatoes</b> Baked chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	30 Arroz con verduras Merlán al horno con champiñones salteados Fruta y pan Rice with vegetables Baked whiting with sautéed mushrooms Fruit and bread	Kcl: 632 HC: 87 Prot: 30 Lip: 21