

MES: Octubre 2018

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Fruta y pan integral Noodle soup Meatballs with vegetables with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	2 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Chickpeas with rice, spinach & egg Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	3 Verduras salteadas con tomate (eco.) Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan integral Sautéed vegetables with tomato Baked chicken drumsticks with diced potatoes Fruit and whole meal bread	4 Arroz a banda Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre especial y pan Rice "a banda" Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Special desserts and bread	5 Coditos a la napolitana con tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan style Pasta with tomato Baked salmon with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 703 HC: 82 Prot: 29 Lip: 27
8 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Braised green beans, carrots & potatoes Pork escalope (breaded steak) with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	9 Paella mixta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Mixed paella Spanish potato omelette with green salad with olives Fruit and bread	10 Alubias estofadas con verduras Merlán a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Beans with vegetables Andalusian style whiting with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread	11 Sopa de fideos Pollo asado con patatas fritas Postre especial y pan Noodle soup Roasted chicken with french fries Special desserts and bread	12 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	Kcl: 694 HC: 84 Prot: 28 Lip: 29
15 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Carrot cream Chicken breast in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	16 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	17 Arroz con verduras Palometa con salsa de tomate con patatas dado Fruta y pan integral Rice with vegetables Pomfret with tomato sauce with diced potatoes Fruit and whole meal bread	18 Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Special desserts and bread	19 Macarrones (eco.) con tomate Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato Battered & fried hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 672 HC: 86 Prot: 30 Lip: 25
22 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Stewed lentils Tuna omelette with green salad with olives Fruit and whole meal bread	23 Coliflor salteada con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed cauliflower with potatoes Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	24 Macarrones napolitana Lacón al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Macaroni in neapolitan sauce Baked lacón pork with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	25 Crema de calabacín Pollo asado al romero con patatas fritas Postre especial y pan Zucchini cream Rosemary roasted chicken with french fries Special desserts and bread	26 Arroz con salsa de tomate Merlán a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Andalusian style whiting with lettuce & carrot Fruit and bread	Kcl: 703 HC: 76 Prot: 27 Lip: 31
29 Crema de calabaza Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan integral Butternut squash cream Hake steak with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	31 Arroz con salsa de tomate Lomo de Sajonia en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Kassler with green salad with olives Fruit and whole meal bread			Kcl: 655 HC: 77 Prot: 26 Lip: 29