

MES: Febrero 2019

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				<b>1</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with lettuce & sweetcorn Special desserts and bread	Kcl: 765 HC: 103 Prot: 29 Lip: 29
<b>4</b> Patatas estofadas con magro Palometa con salsa de tomate con pisto Fruta y pan integral Pork & potato stew Pomfret with tomato sauce with ratatouille Fruit and whole meal bread	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>6</b> Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan integral Chicken soup with noodles Turkey stew with french fries Fruit and whole meal bread	<b>7</b> Garbanzos con espinacas (eco.) Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Stew with spinach Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread	<b>8</b> Macarrones con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Hake in green sauce with peas Special desserts and bread	Kcl: 664 HC: 79 Prot: 30 Lip: 24
<b>11</b> Judías verdes salteadas Tortilla española con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Sautéed green beans Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	<b>12</b> Crema de calabacín Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	<b>13</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread	<b>14</b> Paella de pollo Escalope de cerdo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chicken paella Pork escalope (breaded steak) with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	<b>15</b> Espirales (eco.) con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre especial y pan Spirals with tomato sauce Baked salmon with lettuce, carrot & olives Special desserts and bread	Kcl: 688 HC: 177 Prot: 27 Lip: 25
<b>18</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo de Sajonia en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Stewed lentils Kassler with lettuce & olives Fruit and whole meal bread	<b>19</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>20</b> Alubias estofadas con verduras Huevos a la riojana con guisantes Fruta y pan integral Beans with vegetables Rioja style eggs with peas Fruit and whole meal bread	<b>21</b> Coliflor salteada Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Sautéed cauliflower Grilled chicken with french fries Fruit and bread	<b>22</b> Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate (eco.) Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Andalusian style pollack with lettuce & tomatoes Special desserts and bread	Kcl: 754 HC: 82 Prot: 33 Lip: 34
<b>25</b> Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta (eco.) y pan integral Carrot cream Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread	<b>26</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>27</b> Arroz con magro Palometa con salsa de tomate con champiñones salteados Fruta y pan integral Pork with rice Pomfret with tomato sauce with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	<b>28</b> Lentejas estofadas con verduras Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Stewed lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 654 HC: 88 Prot: 31 Lip: 19	