

MES: Octubre 2018

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>1</p> <p>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</p>	<p>2</p> <p>Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Ragout de ternera con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Chickpeas with rice, spinach & egg Beef ragout sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>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</p>	<p>4</p> <p>Arroz con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Rice with vegetables Cooked ham omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>5</p> <p>Coditos a la napolitana con tomate Magro con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan style Pasta with tomato Pork steak with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>Kcl: 746</p> <p>HC: 82</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 31</p>
<p>8</p> <p>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</p>	<p>9</p> <p>Paella de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetarian paella Spanish potato omelette with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>10</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Beans with vegetables Kassler with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan Broth with ham & egg bits Roasted chicken with french fries Dairy dessert and bread</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Kcl: 674</p> <p>HC: 78</p> <p>Prot: 29</p> <p>Lip: 30</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria San Jacobo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Carrot cream Cooked ham & cheese escalope with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread</p>	<p>16</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Omelette with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Arroz tres delicias Filetes rusos caseros con patatas dado Fruta y pan integral Chinese fried rice Homemade hamburger steak (with spices) with diced potatoes Fruit and whole meal bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones (eco.) con tomate Estofado de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato Chicken stew with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>Kcl: 673</p> <p>HC: 91</p> <p>Prot: 29</p> <p>Lip: 26</p>
<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Stewed lentils Omelette with green salad with olives Fruit and whole meal bread</p>	<p>23</p> <p>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</p>	<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream Rosemary roasted chicken with french fries Dairy dessert and bread</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Turkey stew with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>Kcl: 667</p> <p>HC: 77</p> <p>Prot: 26</p> <p>Lip: 28</p>
<p>29</p> <p>Crema de calabaza Ragout de ternera con ensalada de lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan integral Butternut squash cream Beef ragout sauce with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>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</p>			<p>Kcl: 662</p> <p>HC: 78</p> <p>Prot: 26</p> <p>Lip: 29</p>