

MES: Febrero 2019

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
INTOLERANTE AL PESCADO (SÍ PUEDE COMER ATÚN ENLATADO, MARISCO, EMPERADOR Y BOQUERONES)				1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	Kcl: 765 HC: 103 Prot: 29 Lip: 29
4 Patatas estofadas con magro Guiso de ternera con pisto Fruta y pan integral Pork & potato stew Beef stew with ratatouille Fruit and whole meal bread	5 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	6 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	7 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	8 Macarrones gratinados Pechuga de pollo a la plancha con guisantes Postre lácteo y pan Macaroni au gratin Chicken breast with peas Dairy dessert and bread	Kcl: 681 HC: 79 Prot: 29 Lip: 26
11 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	12 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	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread	14 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	15 Espirales (eco.) con salsa de tomate Filetes rusos caseros con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre lácteo y pan Spirals with tomato sauce Homemade hamburger steak (with spices) with lettuce, carrot & olives Dairy dessert and bread	Kcl: 693 HC: 176 Prot: 27 Lip: 27
18 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	19 Arroz con salsa de tomate Ragout de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef ragout sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	20 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	21 Coliflor salteada Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Sautéed cauliflower Grilled chicken with french fries Fruit and bread	22 Macarrones gratinados Pavo en salsa con ensalada de lechuga y tomate (eco.) Postre lácteo y pan Macaroni au gratin Turkey with gravy with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	Kcl: 754 HC: 82 Prot: 33 Lip: 35
25 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	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	27 Arroz con magro Pollo en salsa con champiñones salteados Fruta y pan integral Pork with rice Chicken in sauce with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	28 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: 667 HC: 88 Prot: 31 Lip: 20	