

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
DIETA SIN CERDO Y SIN MARISCO			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 integral Stewed lentils Spanish potato omelette with green salad with olives Fruit and whole meal bread	6 Sopa de ave con arroz Pavo en salsa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken soup with rice Turkey with gravy with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	7 Macarrones (eco.) con tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni with tomato Battered & fried hake with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread	8 Salteado de guisantes con patatas Huevos con tomate con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Peas with potatoes Eggs with tomato with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	9 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 700 HC: 88 Prot: 29 Lip: 28
12 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Green beans with potatoes Omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	13 Arroz con salsa de tomate Merlán a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style whiting with lettuce & carrot Fruit and bread	14 Sopa de fideos Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and whole meal bread	15 <b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Special desserts and bread	16 Crema de legumbres Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Cream of legumes Tuna omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	Kcl: 617 HC: 79 Prot: 25 Lip: 24
19 Sopa de verduras Empanadillas de atún con jardinera Fruta (eco.) y pan integral Vegetables soup Tuna pastry with mixed vegetables Fruit and whole meal bread	20 Alubias pintas estofadas Caella a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Andalusian style smooth dogfish with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	21 Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Rice with vegetables Omelette with green salad with olives Fruit and whole meal 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: 700 HC: 89 Prot: 30 Lip: 28
26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Stewed lentils Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	27 Macarrones gratinados Filete de merluza con patatas al vapor Fruta y pan Macaroni au gratin Hake steak with steamed potatoes Fruit and bread	28 Sopa de fideos Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral Noodle soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and whole meal bread	29 Salteado de coliflor con patatas (eco) Filete de pollo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Cauliflower with potatoes Baked chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	30 Arroz con verduras Merlán a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Rice with vegetables Andalusian style whiting with sautéed mushrooms Fruit and bread	Kcl: 629 HC: 87 Prot: 30 Lip: 20