

MES: Marzo 2020

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada Estofado de pavo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Turkey stew with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Omelette with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur (eco.) y pan (sin gluten) Rice with tuna bolognese sauce Baked pollack with lettuce &amp; sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2674/640 GT: 18 GS: 5 HC: 90 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ragout de ternera con cebolla y patatas al horno Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Beef ragout sauce with roasted onion &amp; potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>12</p> <p><b>JORNADA GALLEGA</b> Pote gallego Zorza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Galician stew Zorza (minced chorizo) with lettuce &amp; tomatoes Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>13</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled hake with green salad with olives Dairy dessert and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3010/720 GT: 25 GS: 6 HC: 88 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza Revuelto de picadillo con ensalada (eco.) Fruta y pan (sin gluten) Butternut squash cream Scrambled eggs with meat with salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>17</p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes salteadas Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce &amp; carrot Dairy dessert and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2688/643 GT: 23 GS: 6 HC: 86 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre (sin gluten) Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum (gluten free) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>24</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>25</p> <p>Alubias pintas estofadas Ventresca de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>27</p> <p>Pasta (sin gluten ni huevo) napolitana Tortilla española con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten &amp; egg free) Spanish omelette with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2340/560 GT: 16 GS: 3 HC: 76 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Black rice Baked hake with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>31</p> <p>Espirales (sin gluten, sin huevo) al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Spiral pasta with garlic (without egg &amp; gluten free) Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)</p>			<p>CELIACO Y ALÉRGICO A LA MANZANA, MELOCOTÓN, FRUTAS ATERCIOPELADAS Y CON HUESO, EXCEPTO CEREZAS. TODO EL MENÚ SERÁ SIN GLUTEN.</p>	<p>VE: 2935/702 GT: 14 GS: 3 HC: 111 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3</p>