

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
CELIACO E INTOLERANTE A LA LACTOSA					Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
3	4	5	6	7 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Hake steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcl: 720 HC: 91 Prot: 35 Lip: 27
10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Spanish potato omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	11 Crema de calabacín Jamonicitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan Zucchini cream Baked chicken drumsticks with diced potatoes Fruit and bread	12 Alubias estofadas con verduras Magro en salsa con verduras Fruta y pan Beans with vegetables Lean pork in sauce with vegetables Fruit and bread	13 Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Special desserts and bread	14 Coditos a la napolitana Merlán al horno con <b>ensalada de lechuga y tomate (eco.)</b> Fruta y pan Neapolitan style Pasta Baked whiting with <b>lettuce &amp; tomatoes</b> Fruit and bread	Kcl: 689 HC: 82 Prot: 26 Lip: 28
17 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Chicken breast in garlic sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	18 Paella mixta Filete de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) <b>Fruta (eco.)</b> y pan Mixed paella Hake steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) <b>Fruit</b> and bread	19 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con jardinera Fruta y pan Butternut squash cream Meatballs in gravy with mixed vegetables Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Special desserts and bread	21 Espirales con tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Spirals with tomato sauce Tuna omelette with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 729 HC: 90 Prot: 31 Lip: 26
24 Patatas estofadas con magro Lomo de Sajonia en salsa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pork & potato stew Kassler with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	25 Sopa de fideos Salteado moruno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Noodle soup Shish-kabab with lettuce & carrot Fruit and bread	26 Macarrones con salsa boloñesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni with bolognese sauce Omelette with lettuce & olives Fruit and bread	27 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas dado Postre especial y pan Vegetables cream Baked chicken with diced potatoes Special desserts and bread	28 Alubias pintas estofadas Palometa con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Pomfret with tomato sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 710 HC: 72 Prot: 31 Lip: 34