

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<b>3</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>4</b> Sopa de ave con arroz Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken soup with rice Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	<b>5</b> Macarrones con salsa boloñesa de chorizo Filete de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with bolognese sauce with chorizo Hake steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	<b>6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>7</b> <b>FESTIVO</b>	Kcl: 696 HC: 94 Prot: 26 Lip: 20
<b>10</b> Crema de verduras Lomo de Sajonia en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables cream Kassler with lettuce & olives Fruit and bread	<b>11</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Tuna omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	<b>12</b> Paella de pollo Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Chicken paella Baked salmon with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>13</b> Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Special desserts and bread	<b>14</b> Espirales con tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Hake steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	Kcl: 725 HC: 88 Prot: 29 Lip: 30
<b>17</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>18</b> Salteado de judías verdes con jamón york Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>19</b> Patatas estofadas con magro Merlán al horno con champiñones salteados Fruta y pan Pork & potato stew Baked whiting with sautéed mushrooms Fruit and bread	<b>20</b> Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Postre especial y pan Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with french fries Special desserts and bread	<b>21</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b>	Kcl: 706 HC: 71 Prot: 33 Lip: 34
<b>24</b> <b>FESTIVO</b>	<b>25</b> <b>FESTIVO</b>	<b>26</b> <b>FESTIVO</b>	<b>27</b> <b>FESTIVO</b>	<b>28</b> <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>31</b> <b>FESTIVO</b>				DIETA SIN GLUTEN Y SIN LÁCTEOS	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0