

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Pavo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Stewed lentils Turkey with gravy with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread	4 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	5 Macarrones (eco.) con salsa boloñesa de chorizo Filete de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Macaroni with bolognese sauce with chorizo Hake steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 722 HC: 90 Prot: 30 Lip: 24
10 Crema de verduras Lomo de Sajonia en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Vegetables cream Kassler with lettuce & olives Fruit and whole meal bread	11 Alubias estofadas con verduras Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Baked chicken with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Paella de pollo Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Chicken paella Baked salmon with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	14 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: 689 HC: 86 Prot: 31 Lip: 27
17 Lentejas estofadas con verduras Ragout de ternera con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral Stewed lentils Beef ragout sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Escalope de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Green beans with cooked ham Pork escalope (breaded steak) with lettuce & carrot Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Merlán al horno con champiñones salteados Fruta y pan integral Pork & potato stew Baked whiting with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	20 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Postre lácteo y pan Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with french fries Dairy dessert and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 685 HC: 66 Prot: 35 Lip: 33
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO				ALÉRGICO AL HUEVO, LUBINA, GALLO, KIWI Y MANGO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0