

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	8 Crema de calabacín con queso Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Courgette soup with cheese Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes Hamburguesa en salsa de tomate con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Hamburger with tomato with french fries Fruit and bread	10 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Beans with vegetables Ham omelette with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3039/727 GT: 24 GS: 4 HC: 139 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 3
13 Lentejas estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Grilled chicken thigh with french fries Fruit and bread	14 Macarrones gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni au gratin Andalusian style haddock with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	15 Paella de pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Chicken paella French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and carrot salad Dairy dessert and bread	VE: 3184/762 GT: 21 GS: 4 HC: 104 AZ: 26 PROT: 42 SAL: 2
20 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	21 Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Beef ragout sauce with veggies with vegetable stew Fruit and bread	22 Crema de puerros Pollo asado con arroz pilaf Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with pilaf rice Fruit and bread	23 Paella mixta Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Mixed paella Omelette with chorizo sausage with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Alubias pintas estofadas Filete de lenguadina a la romana con patatas fritas Postre lácteo y pan Stewed pinto beans Battered & fried yellowfin sole with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3206/767 GT: 21 GS: 3 HC: 106 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2
27 Macarrones gratinados Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni au gratin Cheese omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Carrot soup Lemon chicken drumsticks with green salad with pepper and olives Fruit and bread	30 Lentejas a la jardinera Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread		VE: 2916/698 GT: 15 GS: 4 HC: 102 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 2