

MES: Octubre 2021

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN PESCADO (PUEDE ATUN, BOQUERONES, MARISCO Y EMPERADOR)				1 Arroz a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre lácteo y pan Napolitan rice Grilled turkey with lettuce, carrot and quinoa salad Dairy dessert and bread	VE: 3050/730 GT: 14 GS: 2 HC: 118 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3
4 Macarrones con salsa de tomate Ragout a la jardinera con salteado de verduras Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce Vegetables ragout meat sauce with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	6 Paella de carne Pavo en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Meat paella Turkey with gravy with green salad with olives Fruit and wholemeal bread	7 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with french fries Fruit and bread	8 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz salteado al ajillo Yogur (eco.) y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs with vegetables with sautéed rice in garlic Yoghurt and bread	VE: 3161/756 GT: 23 GS: 4 HC: 105 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 2
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan integral Stewed lentils Cheese omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and wholemeal bread	14 Espirales (integrales) Lacón a la gallega Fruta y pan Whole grain spirals Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	15 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	VE: 3230/773 GT: 24 GS: 6 HC: 109 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 3
18 Paella de verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Vegetable paella Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	19 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de jamón york Fruta y pan Stewed pinto beans Ham omelette Fruit and bread	20 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta (eco.) y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and wholemeal bread	21 Macarrones gratinados Pavo a la plancha con pisto Fruta y pan Macaroni au gratin Grilled turkey with ratatouille Fruit and bread	22 Salteado de guisantes con jamón Estofado de ternera con patatas dado Postre lácteo y pan Sautéed peas with ham Beef stew with diced potatoes Dairy dessert and bread	VE: 3147/753 GT: 24 GS: 4 HC: 102 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 2
25 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Stewed potatoes with vegetables Tuna omelette with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	26 Crema de zanahoria Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot soup Milanesa style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	28 Arroz integral con salsa de tomate Pavo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Brown rice with tomato sauce Grilled turkey with sautéed vegetables Fruit and bread	29 Lentejas a la riojana Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Postre lácteo y pan Rioja style lentils Chicken with garlic with lettuce salad with sweetcorn & black olives Dairy dessert and bread	VE: 2872/687 GT: 20 GS: 4 HC: 98 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2