

MES: Octubre 2018

COLEGIO: ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Crema de verduras Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Baked fresh sausage with lettuce & carrot Fruit and bread	2 Arroz a la cubana Merluza encebollada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Cuban style rice Hake with onion with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	3 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Hunter's tenderloin stew Fruit and bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	5 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Hake in green sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 613 HC: 78 Prot: 29 Lip: 22
8 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chickpeas stew Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	9 Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan Zucchini cream Meatballs in spanish gravy Dairy dessert and bread	10 Arroz con salsa de tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Codfish with vegetables Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Beans with vegetables Marinated tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	12 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	Kcl: 677 HC: 77 Prot: 37 Lip: 25
15 Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con papas a lo pobre Fruta y pan Homemade chicken soup with rice Roasted chicken with poor man's potatoes Fruit and bread	16 Lentejas a la jardinera Lomo asado Postre lácteo y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin Dairy dessert and bread	17 Pasta a la boloñesa Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta in bolognese sauce Hake fillet in carrot sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	18 Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan Sautéed green beans Shish-kabab with rice Dairy dessert and bread	19 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Cooked beans Spanish potato omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcl: 785 HC: 90 Prot: 35 Lip: 30
22 Garbanzos estofados con verduras Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Biscayne style hake with green salad with olives Fruit and bread	23 Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Cuban style rice Tenderloin au paprika with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread	24 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Hake in green sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	25 Crema de verduras Hamburguesa de ternera con patatas asadas Postre lácteo y pan Vegetables cream Beef hamburger with baked potatoes Dairy dessert and bread	26 Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta in tomato sauce American omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcl: 628 HC: 82 Prot: 27 Lip: 21
29 Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan Zucchini cream Hunter's tenderloin stew Fruit and bread	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Stewed lentils Cooked ham omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	31 Judías verdes con refrito Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with refried veggies Roasted chicken with lettuce & sweetcorn Fruit and bread			Kcl: 606 HC: 68 Prot: 46 Lip: 27