

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 verduras Cocido completo Postre lácteo y pan Vegetables soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	5 Lentejas estofadas con verduras Magro con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Pork steak with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 642 HC: 78 Prot: 31 Lip: 25
8 Garbanzos estofados con verduras Pechuga de pollo al ajillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Chicken breast in garlic sauce 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: 668 HC: 78 Prot: 37 Lip: 23
15 Sopa de arroz Pollo asado con papas a lo pobre Fruta y pan Rice soup 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 (sin gluten ni huevo) con tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (gluten & egg free) with tomato sauce Hake fillet in carrot sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	18 Judías verdes con refrito Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan Green beans with refried veggies Shish-kabab with rice Dairy dessert and bread	19 Alubias guisadas Bacalao en pepitoria con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Cooked beans Codfish in pepitoria sauce with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcl: 731 HC: 83 Prot: 48 Lip: 33
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 Merluza encebollada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Hake with onion 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 con pasta (sin huevo) Estofado de ternera a la jardinera con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta in tomato sauce with pasta without egg Beef & vegetables stew with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcl: 668 HC: 86 Prot: 32 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 Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Stewed lentils Chicken breast in garlic sauce with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	31 Judías verdes con refrito Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with refried veggies Baked hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread			Kcl: 551 HC: 68 Prot: 45 Lip: 21