

MES: Octubre 2018

COLEGIO: ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Crema de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Roasted chicken with lettuce & carrot Fruit and bread	2 Arroz a la cubana Merluza encebollada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan Cuban style rice Hake with onion with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts 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 especial y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Special desserts 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: 639 HC: 79 Prot: 33 Lip: 23
8 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	9 Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Postre especial y pan Zucchini cream Meatballs in spanish gravy Special desserts 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 especial y pan Beans with vegetables Marinated tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and bread	12 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	Kcl: 675 HC: 78 Prot: 35 Lip: 25
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 especial y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin Special desserts and bread	17 Pasta con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Hake fillet in carrot sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	18 Judías verdes con refrito Pinchos morunos con arroz Postre especial y pan Green beans with refried veggies Shish-kabab with rice Special desserts 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: 730 HC: 88 Prot: 43 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 especial y pan Cuban style rice Tenderloin au paprika with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Special desserts 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 especial y pan Vegetables cream Beef hamburger with baked potatoes Special desserts and bread	26 Pasta al pomodoro Estofado de ternera con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta in tomato sauce Beef stew with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcl: 648 HC: 83 Prot: 32 Lip: 20
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 de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce & carrot Special desserts 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: 600 HC: 69 Prot: 45 Lip: 26