

MES: Octubre 2018

COLEGIO: ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Crema de verduras Huevos en salsa aurora con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Aurora (white sauce with tomatoes) eggs with lettuce & carrot Fruit and bread	2 Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Cuban style rice Pomfret in american sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	3 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pechuga de pollo al limón Fruta y pan Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Chicken breast with lemon Fruit and bread	4 Sopa de verduras Tortilla de patatas Postre lácteo y pan Vegetables soup Spanish potato omelette 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: 602 HC: 74 Prot: 26 Lip: 24
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 Filete de merluza en salsa de zanahoria Postre lácteo y pan Zucchini cream Hake fillet in carrot sauce 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 Pollo asado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Beans with vegetables Roasted chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	12 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	Kcl: 599 HC: 74 Prot: 30 Lip: 22
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 Huevos en salsa aurora Postre lácteo y pan Vegetables lentils Aurora (white sauce with tomatoes) eggs Dairy dessert and bread	17 Pasta a la boloñesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta in bolognese sauce Andalusian style hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	18 Judías verdes con refrito Estofado de pavo Postre lácteo y pan Green beans with refried veggies Turkey stew 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: 709 HC: 84 Prot: 40 Lip: 34
22 Garbanzos estofados con verduras Calamar a la madrileña con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Madrid-style squid with green salad with olives Fruit and bread	23 Arroz a la cubana Bacalao en pepitoria con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Cuban style rice Codfish in pepitoria sauce 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 Pechuga de pollo al limón Postre lácteo y pan Vegetables cream Chicken breast with lemon Dairy dessert and bread	26 Pasta al pomodoro Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta in tomato sauce Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	Kcl: 667 HC: 82 Prot: 31 Lip: 26
29 Crema de calabacín Merluza encebollada Fruta y pan Zucchini cream Hake with onion Fruit and bread	30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	31 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with refried veggies Breaded chicken breast with lettuce & sweetcorn Fruit and bread			Kcl: 613 HC: 73 Prot: 47 Lip: 25