

MES: Octubre 2019

COLEGIO: ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tenemos a su disposición la información sobre alérgenos.	1 Crema de calabacín Lomo fresco al pimentón con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Zucchini cream Tenderloin au paprika with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	2 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables lentils Haddock in pepitoria sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Caldoso rice with vegetables Tuna omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Dairy dessert and bread	4 Alubias guisadas Albóndigas en salsa española Fruta y pan Stewed beans Meatballs in spanish gravy Fruit and bread	VE: 2560/612 GT: 22 GS: 5 HC: 79 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2
7 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake fillet in carrot sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	8 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Chickpeas stew Spanish potato omelette with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	9 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Soup with pasta with vegetables Grilled hamburger with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	10 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Postre lácteo y pan Green beans with refried veggies Lean stew in sweet and sour sauce Dairy dessert and bread	11 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan Stewed lentils Roast chicken with thyme with grilled potatoes Fruit and bread	VE: 2476/592 GT: 15 GS: 3 HC: 82 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3
14 Alubias estofadas con verduras Marrajo a la griega con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Beans with vegetables Greek mako with green salad with olives Fruit and bread	15 Arroz a la cubana Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Cuban-style rice Baked chicken breast with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	16 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Baked hake with salad Fruit and bread	17 Crema de verduras Lomo asado con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	18 Pasta al pomodoro Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Pasta in tomato sauce Omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2574/616 GT: 18 GS: 3 HC: 80 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2
21 Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Lentejas estofadas con verduras Merluza encebollada Postre lácteo y pan Stewed lentils Hake with onion Dairy dessert and bread	23 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Lean stew in sweet and sour sauce Fruit and bread	VE: 2345/561 GT: 15 GS: 3 HC: 80 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2
28 Alubias guisadas Abadejo en salsa Fruta y pan Stewed beans Haddock in sauce Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Carrot cream Roast chicken with thyme with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	30 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tuna Spanish potato omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	31 <b>FESTIVO</b>		VE: 2629/629 GT: 19 GS: 3 HC: 82 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2