

MES: Febrero 2020

COLEGIO: ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tenemos a su disposición la información sobre alérgenos.					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Crema de verduras Magro con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Pork loin steak with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	4 Potaje de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada Postre lácteo y pan (sin gluten) Chickpeas stew Baked hake with salad Dairy dessert and bread (gluten free)	5 Sopa de verduras Tortilla alemana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (sin gluten) Vegetables soup German omelet with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (gluten free)	6 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera Postre lácteo y pan (sin gluten) Beans with rice Seafaring hake Dairy dessert and bread (gluten free)	7 Pasta (sin gluten) pomodoro Hamburguesa a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) in tomato sauce Grilled hamburger with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	VE: 2237/535 GT: 14 GS: 3 HC: 75 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 3
10 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread (gluten free)	11 Crema de zanahoria Rape a la griega Postre lácteo y pan (sin gluten) Carrot cream Greek-style anglerfish Dairy dessert and bread (gluten free)	12 Menestra de verduras salteadas Lomo fresco al pimentón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Sautéed minestrone Tenderloin au paprika with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	13 Sopa de verduras Cocido completo Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetables soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (gluten free)	14 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Cuban-style rice Spanish potato omelette with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)	VE: 2944/704 GT: 26 GS: 6 HC: 86 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 3
17 Pasta (sin gluten) napolitana Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Hake in green sauce Fruit and bread (gluten free)	18 Crema de calabacín Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Postre lácteo y pan (sin gluten) Zucchini cream Country stew with lean meat Dairy dessert and bread (gluten free)	19 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Haddock in pepitoria sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan (sin gluten) Caldoso rice with vegetables Tuna omelette with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread (gluten free)	21 Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan (sin gluten) Beans with vegetables Meatballs in spanish gravy Fruit and bread (gluten free)	VE: 2341/560 GT: 16 GS: 4 HC: 80 AZ: 25 PROT: 29 SAL: 2
24 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Hake fillet in carrot sauce with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	25 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetables lentils Spanish potato omelette with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (gluten free)	26 Sopa de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Vegetables soup Grilled hamburger with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	27 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agrídulce Postre lácteo y pan (sin gluten) Green beans with refried veggies Lean stew in sweet and sour sauce Dairy dessert and bread (gluten free)	28	VE: 2386/571 GT: 17 GS: 4 HC: 84 AZ: 24 PROT: 26 SAL: 3