

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Mixed hamburger (pork and beef) in sauce (tomato and onion) with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	3 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan (sin gluten) Cuban-style rice Grilled hotdogs with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread (gluten free)	4 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Beans with vegetables Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	5 Crema de verduras Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetables cream Country stew with lean meat with green salad with olives Dairy dessert and bread (gluten free)	6 Pasta (sin gluten) pomodoro Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) in tomato sauce Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 2780/665 GT: 26 GS: 7 HC: 77 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
9 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Mixed hamburger (pork and beef) in sauce (tomato and onion) with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	10 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Postre lácteo y pan (sin gluten) Stewed lentils Hake in green sauce Dairy dessert and bread (gluten free)	11 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Zucchini omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	12 Sopa de verduras Cocido completo Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetables soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (gluten free)	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Lean stew in sweet and sour sauce Fruit and bread (gluten free)	VE: 2490/596 GT: 18 GS: 4 HC: 87 AZ: 27 PROT: 28 SAL: 3
16 Crema de verduras Magro a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled lean with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	17 Potaje de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (sin gluten) Chickpeas stew Baked hake with lettuce & carrot Dairy dessert and bread (gluten free)	18 Sopa de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (sin gluten) Vegetables soup Ham omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (gluten free)	19 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera Postre lácteo y pan (sin gluten) Beans with rice Hake with sauce Dairy dessert and bread (gluten free)	20 Pasta (sin gluten) pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) in tomato sauce Mixed hamburger (pork and beef) in sauce (tomato and onion) with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2295/549 GT: 15 GS: 3 HC: 77 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 3
23 Lentejas estofadas con arroz Pollo al chilindrón Fruta y pan (sin gluten) Lentil soup with rice Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread (gluten free)	24 Crema de zanahoria Abadejo al horno con verduritas Postre lácteo y pan (sin gluten) Carrot soup Baked haddock with vegetables Dairy dessert and bread (gluten free)	25 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)	26 Sopa de verduras Cocido completo Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetables soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (gluten free)	27 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Cuban-style rice Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	VE: 2716/650 GT: 22 GS: 6 HC: 84 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3
30 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)				Tenemos a su disposición la información sobre alérgenos.	VE: 1592/381 GT: 6 GS: 1 HC: 57 AZ: 27 PROT: 26 SAL: 2