

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Cuban-style rice Grilled hotdogs with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread	4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan Beans with vegetables Hake and squid meatballs in sauce Fruit and bread	5 Crema de verduras Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Vegetables cream Country stew with lean meat with green salad with olives Dairy dessert and bread	6 Espirales al pomodoro Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta coils in pomodoro sauce Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3418/818 GT: 29 GS: 7 HC: 104 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 3
9 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con patatas asadas Fruta y pan Zucchini cream Mixed hamburger (pork and beef) in sauce (tomato and onion) with roasted potatoes Fruit and bread	10 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Postre lácteo y pan Stewed lentils Hake in green sauce Dairy dessert and bread	11 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	13 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: 2896/693 GT: 17 GS: 4 HC: 104 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 3
16 Crema de verduras Magro a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Grilled lean with sautéed rice Fruit and bread	17 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Postre lácteo y pan Chickpeas stew Hake and squid meatballs in sauce Dairy dessert and bread	18 Sopa minestrone Tortilla francesa de jamón york con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Minestrone soup Ham omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	19 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera Postre lácteo y pan Beans with rice Hake with sauce Dairy dessert and bread	20 Espirales al pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con patatas asadas Fruta y pan Pasta coils in pomodoro sauce Mixed hamburger (pork and beef) in sauce (tomato and onion) with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2868/686 GT: 17 GS: 3 HC: 102 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 3
23 Lentejas estofadas con arroz Pollo al chilindrón Fruta y pan Lentil soup with rice Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread	24 Crema de zanahoria Abadejo al horno con verduras Postre lácteo y pan Carrot soup Baked haddock with vegetables Dairy dessert and bread	25 Menestra de verduras salteadas Lomo fresco al pimentón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed minestrone Tenderloin au paprika with lettuce & tomatoes Fruit and bread	26 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	27 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Cuban-style rice Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	VE: 3122/747 GT: 22 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 3
30 Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan Napolitan macaroni Hake in green sauce Fruit and bread				Tenemos a su disposición la información sobre alérgenos.	VE: 2759/660 GT: 7 GS: 0 HC: 111 AZ: 27 PROT: 43 SAL: 2