

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3 Arroz a la cubana Pechuga de pollo al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre especial y pan Cuban-style rice Baked chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Special desserts and bread	4 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	5 Crema de verduras Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) con ensalada de lechuga y aceitunas Postre especial y pan Vegetables cream Country stew with lean meat with green salad with olives Special desserts 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: 3209/768 GT: 22 GS: 5 HC: 103 AZ: 26 PROT: 43 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 Merluza encebollada Postre especial y pan Stewed lentils Hake with onion Special desserts 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 especial y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Special desserts 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: 2910/696 GT: 17 GS: 4 HC: 105 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 Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan Chickpeas stew Baked hake with lettuce & carrot Special desserts and bread	18 Sopa minestrone Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Minestrone soup French omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	19 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa de zanahoria Postre especial y pan Beans with rice Hake fillet in carrot sauce Special desserts 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: 2748/657 GT: 15 GS: 3 HC: 100 AZ: 27 PROT: 36 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 verduritas Postre especial y pan Carrot soup Baked haddock with vegetables Special desserts 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 especial y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Special desserts 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 al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan macaroni Baked hake with lettuce & carrot Fruit and bread				Tenemos a su disposición la información sobre alérgenos.	VE: 2968/710 GT: 15 GS: 1 HC: 111 AZ: 27 PROT: 43 SAL: 2