

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 lácteo y pan Cuban-style rice Baked chicken breast 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 Merluza encebollada con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Vegetables cream Hake with onion 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: 3282/785 GT: 24 GS: 5 HC: 106 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 3
9 Crema de calabacín Abadejo al horno con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Zucchini cream Baked haddock with lettuce salad with onion 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 verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Vegetables soup Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2679/641 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3
16 Crema de verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Baked hake with lettuce & tomatoes 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 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 Merluza en salsa marinera Postre lácteo y pan Beans with rice Hake with sauce Dairy dessert and bread	20 Espirales al pomodoro Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta coils in pomodoro sauce Chicken breast with lemon with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2694/645 GT: 16 GS: 3 HC: 94 AZ: 28 PROT: 34 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 Huevos en salsa aurora con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed minestrone Aurora (white sauce with tomatoes) eggs with lettuce & tomatoes Fruit and bread	26 Sopa de verduras Merluza encebollada con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetables soup Hake with onion with lettuce & carrot 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: 2928/700 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 34 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