

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur y pan Lentils with rice Deviled egg Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spirals with tuna Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	8 Cous cous Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 655 HC: 72 Prot: 28 Lip: 28
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Chocolate cake and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 679 HC: 81 Prot: 31 Lip: 28
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Espaguetis a la carbonara Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz a la milanesa Fritura variada con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan integral Milanese rice Assorted fried fish platter with lettuce & crab sticks Fruit and whole meal bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 741 HC: 83 Prot: 36 Lip: 33
26 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Paella mixta Lacón a la gallega Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	Kcl: 649 HC: 92 Prot: 32 Lip: 19

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos duros Yogur y pan Lentils with rice Hard-boiled eggs Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales salteados Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Sautéed spirals Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	8 Cous cous Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 660 HC: 75 Prot: 30 Lip: 26
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread	13 Arroz blanco Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan White rice Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Chocolate cake and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 665 HC: 80 Prot: 31 Lip: 26
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Espaguetis a la carbonara Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz blanco Fritura variada con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan integral White rice Assorted fried fish platter with lettuce & crab sticks Fruit and whole meal bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos salteados Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed pasta Battered & fried yellowfin sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 699 HC: 82 Prot: 34 Lip: 28
26 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Rape al horno con ensalada Fruta y pan Tricolor pasta Baked monkfish with salad Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Paella mixta Lacón a la gallega Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	Kcl: 645 HC: 92 Prot: 31 Lip: 19

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur y pan Lentils with rice Deviled egg Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spirals with tuna Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	8 Cous cous Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 655 HC: 72 Prot: 28 Lip: 28
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Pavo a la plancha con ensalada Tarta de chocolate y pan Nachos with cheese Grilled turkey with salad Chocolate cake and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 650 HC: 75 Prot: 31 Lip: 27
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Espaguetis a la carbonara Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz a la milanesa Fritura variada con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan integral Milanese rice Assorted fried fish platter with lettuce & crab sticks Fruit and whole meal bread	22 Crema de calabacín con queso Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 740 HC: 83 Prot: 36 Lip: 33
26 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Grilled turkey with sautéed rice Fruit and bread	30 Paella mixta Lacón a la gallega Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	Kcl: 657 HC: 92 Prot: 32 Lip: 20

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos con tomate Yogur y pan Lentils with rice Eggs with tomato Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spirals with tuna Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	8 Cous cous Hamburguesa de ternera con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Beef hamburger with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 662 HC: 70 Prot: 30 Lip: 28
12 Salteado de judías verdes con patatas Pavo a la plancha con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Grilled turkey with sautéed rice Yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Chocolate cake and bread	16 Crema de legumbres Filete de ternera con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Beef steak with french fries Fruit and bread	Kcl: 612 HC: 81 Prot: 32 Lip: 20
19 Sopa de pasta Pavo a la plancha con patatas dado Yogur y pan Pasta soup Grilled turkey with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Espaguetis con salsa de tomate Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz con salsa de tomate Fritura variada con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Assorted fried fish platter with lettuce & crab sticks Fruit and whole meal bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 694 HC: 84 Prot: 34 Lip: 27
26 Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Vegetables lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with salad Fruit and bread	Kcl: 608 HC: 88 Prot: 31 Lip: 17

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
PESCADO Y PLV			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur de soja y pan Lentils with rice Deviled egg Soy yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	8 Cous cous Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 661 HC: 80 Prot: 29 Lip: 24
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur de soja y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Soy yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 Pasta con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Pasta with tomato sauce Chicken breast with salad Special desserts and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 726 HC: 87 Prot: 32 Lip: 30
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur de soja y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Soy yoghurt and bread	20 Espaguetis con salsa de tomate Pavo a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Grilled turkey with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Chicken breast with salad Fruit and whole meal bread	22 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Beef steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 691 HC: 78 Prot: 32 Lip: 30
26 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur de soja y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Soy yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Bistec a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Grilled beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	Kcl: 635 HC: 92 Prot: 29 Lip: 20

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
PESCADO Y MARISCO			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur y pan Lentils with rice Deviled egg Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	8 Cous cous Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 653 HC: 76 Prot: 30 Lip: 25
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Chocolate cake and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 687 HC: 81 Prot: 32 Lip: 28
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Espaguetis a la carbonara Pavo a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Grilled turkey with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz a la milanese Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral Milanese rice Chicken breast with salad Fruit and whole meal bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Beef steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 706 HC: 76 Prot: 33 Lip: 34
26 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Bistec a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Grilled beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	Kcl: 628 HC: 88 Prot: 29 Lip: 20

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur y pan Lentils with rice Deviled egg Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	8 Cous cous Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 653 HC: 76 Prot: 30 Lip: 25
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Chocolate cake and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 687 HC: 81 Prot: 32 Lip: 28
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Espaguetis a la carbonara Pavo a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Grilled turkey with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz a la milanesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral Milanese rice Chicken breast with salad Fruit and whole meal bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Beef steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 706 HC: 76 Prot: 33 Lip: 34
26 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Bistec a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Grilled beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	Kcl: 628 HC: 88 Prot: 29 Lip: 20

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Arroz con salsa de tomate Huevos a la flamenca Yogur y pan Rice with tomato sauce Deviled egg Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spirals with tuna Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	8 Cous cous Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Homemade hamburger with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 674 HC: 75 Prot: 28 Lip: 31
12 Patatas estofadas con verduras Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Chocolate cake and bread	16 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 640 HC: 73 Prot: 29 Lip: 28
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Espaguetis a la carbonara Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz con salsa de tomate Fritura variada con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Assorted fried fish platter with lettuce & crab sticks Fruit and whole meal bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 735 HC: 83 Prot: 34 Lip: 32
26 Puré de verduras Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Vegetables purée Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	Kcl: 588 HC: 79 Prot: 28 Lip: 20

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur de soja y pan Lentils with rice Deviled egg Soy yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spirals with tuna Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	8 Cous cous Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 664 HC: 75 Prot: 28 Lip: 27
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur de soja y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Soy yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 Pasta con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Pasta with tomato sauce Chicken breast with salad Special desserts and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 718 HC: 87 Prot: 32 Lip: 29
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur de soja y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Soy yoghurt and bread	20 Espaguetis con salsa de tomate Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with salad Fruit and whole meal bread	22 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 720 HC: 84 Prot: 33 Lip: 31
26 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur de soja y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Soy yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	Kcl: 641 HC: 92 Prot: 31 Lip: 19

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur y pan Lentils with rice Chicken breast with salad Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras con fideos (sin gluten ni huevo) Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup with noodles Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con boloñesa de atún con pasta (sin huevo) Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spirals with tuna with pasta without egg Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	8 Pasta (sin huevo) Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Pasta (without egg) Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 681 HC: 70 Prot: 30 Lip: 30
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without eggs) Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Special desserts and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 672 HC: 82 Prot: 32 Lip: 26
19 Sopa de pasta (sin huevo) Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Pasta soup (without eggs) Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Pasta (sin huevo) carbonara Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Pasta (gluten egg) in carbonara sauce Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz a la milanesa Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral Milanese rice Grilled tenderloin with salad Fruit and whole meal bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 687 HC: 75 Prot: 32 Lip: 31
26 Lentejas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Pasta (sin huevo) Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without eggs) Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	Kcl: 637 HC: 81 Prot: 34 Lip: 22

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS Y MARISCO			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur y pan Lentils with rice Deviled egg Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals with tuna Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	8 Cous cous Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 660 HC: 73 Prot: 28 Lip: 28
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Special desserts and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 674 HC: 83 Prot: 32 Lip: 26
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Espaguetis a la carbonara Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz a la milanese Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Milanese rice Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 739 HC: 82 Prot: 34 Lip: 34
26 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	Kcl: 634 HC: 89 Prot: 31 Lip: 20

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS Y LACTEO			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Postre especial y pan Lentils with rice Deviled egg Special desserts and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals with tuna Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	8 Cous cous Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 677 HC: 77 Prot: 28 Lip: 28
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Postre especial y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Special desserts and bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Special desserts and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 688 HC: 86 Prot: 32 Lip: 26
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Postre especial y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Special desserts and bread	20 Espaguetis a la carbonara Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz a la milanese Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Milanese rice Grilled tenderloin with lettuce & crab sticks Fruit and bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 762 HC: 86 Prot: 36 Lip: 34
26 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and bread	27 Pasta tricolor Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	Kcl: 648 HC: 93 Prot: 31 Lip: 20

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur y pan Lentils with rice Deviled egg Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals with tuna Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	8 Cous cous Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 660 HC: 73 Prot: 28 Lip: 28
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Special desserts and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 674 HC: 83 Prot: 32 Lip: 26
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Espaguetis a la carbonara Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz a la milanese Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Milanese rice Grilled tenderloin with lettuce & crab sticks Fruit and bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 748 HC: 82 Prot: 36 Lip: 34
26 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	Kcl: 634 HC: 89 Prot: 31 Lip: 20

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS, TOMATE CRUDO Y FRUTAS			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur y pan Lentils with rice Deviled egg Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan Vegetables soup Kassler with lettuce & sweetcorn Special desserts and bread	7 Espirales con boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Spirals with tuna Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	8 Cous cous Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Postre especial y pan Cous Cous Hamburger with ketchup with french fries Special desserts and bread	9 FESTIVO	Kcl: 692 HC: 69 Prot: 31 Lip: 31
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre especial y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Special desserts and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Special desserts and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Postre especial y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Special desserts and bread	Kcl: 701 HC: 80 Prot: 34 Lip: 29
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Espaguetis a la carbonara Caella a la andaluza con champiñones salteados Postre especial y pan Spaghetti in carbonara sauce Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Special desserts and bread	21 Arroz a la milanesa Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Yogur y pan Milanese rice Grilled tenderloin with lettuce & crab sticks Yoghurt and bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread	Kcl: 773 HC: 77 Prot: 39 Lip: 38
26 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Rape al horno con ensalada Postre especial y pan Tricolor pasta Baked monkfish with salad Special desserts and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Postre especial y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Special desserts and bread	30 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Yogur y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	Kcl: 656 HC: 84 Prot: 34 Lip: 23

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS, LEGUMBRE, FRUTA PELO, PESCADO BLANCO Y CALDO DE PESCADO			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Arroz con salsa de tomate Huevos a la flamenca Yogur y pan Rice with tomato sauce Deviled egg Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con boloñesa de atún Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals with tuna Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	8 Cous cous Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Cous Cous Homemade hamburger with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 660 HC: 76 Prot: 28 Lip: 29
12 Patatas estofadas con verduras Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread	13 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Special desserts and bread	16 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	Kcl: 643 HC: 74 Prot: 30 Lip: 27
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Espaguetis a la carbonara Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & crab sticks Fruit and bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Beef steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 727 HC: 80 Prot: 34 Lip: 32
26 Puré de verduras Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Vegetables purée Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Bistec a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Grilled beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	Kcl: 582 HC: 78 Prot: 26 Lip: 20

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur y pan (sin gluten) Lentils with rice Deviled egg Yoghurt and bread (gluten free)	6 Sopa de verduras con fideos (sin gluten ni huevo) Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables soup with noodles Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	7 Espirales con boloñesa de atún con pasta (sin gluten) Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Spirals with tuna with pasta (gluten free) Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	8 Pasta (sin gluten) Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread (gluten free)	9 FESTIVO	Kcl: 705 HC: 75 Prot: 28 Lip: 30
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free)	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	14 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	15 JORNADA MEXICANA Pasta (sin gluten) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Chicken breast with salad Special desserts and bread (gluten free)	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 740 HC: 82 Prot: 31 Lip: 33
19 Sopa de picadillo (sin gluten) Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	20 Espaguetis carbonara (sin gluten) Caella a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Spaghetti carbonara (gluten free) Grilled smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)	21 Arroz a la milanesa Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled tenderloin with salad Fruit and bread (gluten free)	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	23 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 732 HC: 75 Prot: 30 Lip: 37
26 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (sin gluten) Rioja style lentils Spanish potato omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (gluten free)	27 Pasta (sin gluten) Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	28 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	30 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 672 HC: 87 Prot: 30 Lip: 23

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
BAJO EN GRASAS			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos duros Yogur desnatado y pan Lentils with rice Hard-boiled eggs Low-fat yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales salteados Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Sautéed spirals Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	8 Cous cous Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan Cous Cous Grilled hamburger with salad Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 640 HC: 73 Prot: 30 Lip: 24
12 Salteado de judías verdes con patatas Pinchos morunos con arroz salteado Yogur desnatado y pan Green beans with potatoes Shish-kabab with sautéed rice Low-fat yoghurt and bread	13 Arroz blanco Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan White rice Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	15 Pasta salteada Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Sautéed pasta Chicken breast with salad Special desserts and bread	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con ensalada Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with salad Fruit and bread	Kcl: 654 HC: 82 Prot: 32 Lip: 24
19 Sopa de pasta Magro en salsa con ensalada Yogur desnatado y pan Pasta soup Lean pork in sauce with salad Low-fat yoghurt and bread	20 Espaguetis salteados Caella a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Sautéed spaguetti Grilled smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz blanco Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral White rice Grilled tenderloin with salad Fruit and whole meal bread	22 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream Baked chicken drumsticks with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos salteados Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Sautéed pasta Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 603 HC: 76 Prot: 30 Lip: 21
26 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur desnatado y pan Vegetables lentils Omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Low-fat yoghurt and bread	27 Pasta tricolor Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Tricolor pasta Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz blanco Lacón a la gallega Fruta y pan White rice Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	Kcl: 567 HC: 86 Prot: 30 Lip: 14