

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	5 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Macaroni with chorizo sausage Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	FESTIVO	FESTIVO	Kcl: 663 HC: 88 Prot: 26 Lip: 18
10 Crema de verduras con picatostes Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Ham croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Chicken paella Baked hake with lettuce & crab sticks Fruit and bread	Kcl: 710 HC: 92 Prot: 30 Lip: 26
17 Espaguetis a la napolitana Gratén de huevos Yogur y pan Napolitan spaghetti Eggs au gratin Yoghurt and bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo en pepitoria con champiñones salteados Fruta y pan integral Pork & potato stew Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	20 Arroz tres delicias Rape en salsa verde con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Monkfish in green sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	COMIDA ESPECIAL	Kcl: 741 HC: 72 Prot: 30 Lip: 38
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
FESTIVO					Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	5 Macarrones salteados Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Sautéed macaroni Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 633 HC: 87 Prot: 25 Lip: 16
10 Crema de verduras con picatostes Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Ham croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales salteados Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed spirals Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Chicken paella Baked hake with lettuce & crab sticks Fruit and bread	Kcl: 700 HC: 92 Prot: 29 Lip: 25
17 Espaguetis salteados Huevos duros con ensalada Yogur y pan Sautéed spaghetti Hard-boiled eggs with salad Yoghurt and bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo en pepitoria con champiñones salteados Fruta y pan integral Pork & potato stew Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	20 Arroz tres delicias Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Monkfish in green sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 743 HC: 72 Prot: 31 Lip: 38
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO					Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	5 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Macaroni with chorizo sausage Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 663 HC: 88 Prot: 26 Lip: 18
10 Crema de verduras con picatostes Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Ham croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & crab sticks Fruit and bread	Kcl: 681 HC: 88 Prot: 28 Lip: 26
17 Espaguetis a la napolitana Gratén de huevos Yogur y pan Napolitan spaghetti Eggs au gratin Yoghurt and bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Pavo a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan integral Pork & potato stew Grilled turkey with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	20 Arroz tres delicias Rape en salsa verde con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Monkfish in green sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 698 HC: 72 Prot: 29 Lip: 34
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO					Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Beef meatballs with menestra Fruit and bread	5 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 644 HC: 88 Prot: 31 Lip: 20
10 Crema de verduras con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Chicken breast with lettuce & olives Yoghurt and bread	11 Cous cous Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled turkey with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Chicken paella Baked hake with lettuce & crab sticks Fruit and bread	Kcl: 681 HC: 88 Prot: 33 Lip: 23
17 Espaguetis a la napolitana Gratén de huevos Yogur y pan Napolitan spaghetti Eggs au gratin Yoghurt and bread	18 Judías verdes salteadas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed green beans Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria con champiñones salteados Fruta y pan integral Stewed potatoes with vegetables Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	20 Arroz con salsa de tomate Rape en salsa verde con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Monkfish in green sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 652 HC: 70 Prot: 31 Lip: 26
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO					Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	5 Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 676 HC: 84 Prot: 27 Lip: 20
10 Crema de verduras con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan Vegetables cream with croutons Chicken breast with lettuce & olives Soy yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales con tomate Pavo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Grilled turkey with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Chicken paella Beef steak with salad Fruit and bread	Kcl: 712 HC: 89 Prot: 34 Lip: 26
17 Espaguetis a la napolitana Huevos con tomate Yogur de soja y pan Napolitan spaghetti Eggs with tomato Soy yoghurt and bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo en pepitoria con champiñones salteados Fruta y pan integral Pork & potato stew Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	20 Arroz tres delicias Lomo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Grilled tenderloin with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 780 HC: 75 Prot: 32 Lip: 41
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO				PESCADO Y PLV	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	5 Macarrones con boloñesa de chorizo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Macaroni with chorizo sausage Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 670 HC: 85 Prot: 26 Lip: 20
10 Crema de verduras con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Chicken breast with lettuce & olives Yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales con tomate Pavo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Grilled turkey with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Chicken paella Beef steak with salad Fruit and bread	Kcl: 705 HC: 86 Prot: 35 Lip: 26
17 Espaguetis a la napolitana Gratén de huevos Yogur y pan Napolitan spaghetti Eggs au gratin Yoghurt and bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo en pepitoria con champiñones salteados Fruta y pan integral Pork & potato stew Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	20 Arroz tres delicias Lomo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Grilled tenderloin with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 766 HC: 72 Prot: 31 Lip: 41
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO				PESCADO Y MARISCO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	5 Macarrones con boloñesa de chorizo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Macaroni with chorizo sausage Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 670 HC: 85 Prot: 26 Lip: 20
10 Crema de verduras con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Chicken breast with lettuce & olives Yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales con tomate Pavo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Grilled turkey with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Chicken paella Beef steak with salad Fruit and bread	Kcl: 705 HC: 86 Prot: 35 Lip: 26
17 Espaguetis a la napolitana Gratén de huevos Yogur y pan Napolitan spaghetti Eggs au gratin Yoghurt and bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo en pepitoria con champiñones salteados Fruta y pan integral Pork & potato stew Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	20 Arroz tres delicias Lomo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Grilled tenderloin with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 766 HC: 72 Prot: 31 Lip: 41
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO					Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Puré de verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Vegetables purée Spanish potato omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas con ensalada Fruta y pan Noodle soup Meatballs with salad Fruit and bread	5 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Macaroni with chorizo sausage Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 627 HC: 80 Prot: 22 Lip: 19
10 Crema de verduras con picatostes Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Ham croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de pasta Bistec a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled beef steak with salad Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Chicken paella Baked hake with lettuce & crab sticks Fruit and bread	Kcl: 677 HC: 85 Prot: 29 Lip: 26
17 Espaguetis a la napolitana Gratén de huevos Yogur y pan Napolitan spaghetti Eggs au gratin Yoghurt and bread	18 Puré de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables purée Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo en pepitoria con champiñones salteados Fruta y pan integral Pork & potato stew Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	20 Arroz con salsa de tomate Rape a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled monkfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 695 HC: 74 Prot: 28 Lip: 34
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO					Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	5 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 669 HC: 87 Prot: 27 Lip: 18
10 Crema de verduras con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan Vegetables cream with croutons Chicken breast with lettuce & olives Soy yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan Chicken paella Baked hake with salad Fruit and bread	Kcl: 719 HC: 91 Prot: 32 Lip: 27
17 Espaguetis a la napolitana Huevos con tomate Yogur de soja y pan Napolitan spaghetti Eggs with tomato Soy yoghurt and bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo en pepitoria con champiñones salteados Fruta y pan integral Pork & potato stew Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	20 Arroz tres delicias Rape en salsa verde con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Monkfish in green sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 755 HC: 76 Prot: 32 Lip: 38
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO					Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	5 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 669 HC: 90 Prot: 26 Lip: 18
10 Crema de verduras con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Chicken breast with lettuce & olives Yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan Chicken paella Baked hake with salad Fruit and bread	Kcl: 713 HC: 87 Prot: 32 Lip: 27
17 Espaguetis a la napolitana Gratén de huevos Yogur y pan Napolitan spaghetti Eggs au gratin Yoghurt and bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo asados con champiñones salteados Fruta y pan Pork & potato stew Grilled chicken thigh with sautéed mushrooms Fruit and bread	20 Arroz tres delicias Rape en salsa verde con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Monkfish in green sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 735 HC: 74 Prot: 29 Lip: 37
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO				FS Y MARISCO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	5 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 669 HC: 90 Prot: 26 Lip: 18
10 Crema de verduras con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan Vegetables cream with croutons Chicken breast with lettuce & olives Special desserts and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Chicken paella Baked hake with lettuce & crab sticks Fruit and bread	Kcl: 735 HC: 92 Prot: 34 Lip: 27
17 Espaguetis a la napolitana Gratén de huevos Postre especial y pan Napolitan spaghetti Eggs au gratin Special desserts and bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo asados con champiñones salteados Fruta y pan Pork & potato stew Grilled chicken thigh with sautéed mushrooms Fruit and bread	20 Arroz tres delicias Rape en salsa verde con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Monkfish in green sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 753 HC: 78 Prot: 29 Lip: 38
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO				FS Y LACTEO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	5 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 669 HC: 90 Prot: 26 Lip: 18
10 Crema de verduras con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Chicken breast with lettuce & olives Yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Chicken paella Baked hake with lettuce & crab sticks Fruit and bread	Kcl: 721 HC: 88 Prot: 34 Lip: 27
17 Espaguetis a la napolitana Gratén de huevos Yogur y pan Napolitan spaghetti Eggs au gratin Yoghurt and bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo asados con champiñones salteados Fruta y pan Pork & potato stew Grilled chicken thigh with sautéed mushrooms Fruit and bread	20 Arroz tres delicias Rape en salsa verde con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Monkfish in green sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 735 HC: 74 Prot: 29 Lip: 37
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO					Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Postre especial y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with salad Special desserts and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with menestra Yoghurt and bread	5 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre especial y pan Macaroni with chorizo sausage Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Special desserts and bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 714 HC: 86 Prot: 30 Lip: 24
10 Crema de verduras con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Chicken breast with lettuce & olives Yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Special desserts and bread	12 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce & carrot Yoghurt and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Special desserts and bread	14 Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Yogur y pan Chicken paella Baked hake with lettuce & crab sticks Yoghurt and bread	Kcl: 749 HC: 83 Prot: 37 Lip: 31
17 Espaguetis a la napolitana Gratén de huevos Yogur y pan Napolitan spaghetti Eggs au gratin Yoghurt and bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread	19 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo asados con champiñones salteados Yogur y pan Pork & potato stew Grilled chicken thigh with sautéed mushrooms Yoghurt and bread	20 Arroz tres delicias Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan Chinese fried rice Monkfish in green sauce with lettuce & sweetcorn Special desserts and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 779 HC: 71 Prot: 32 Lip: 42
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO				FS, TOMATE CRUDO Y FRUTAS	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Puré de verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Vegetables purée Spanish potato omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas con ensalada Fruta y pan Noodle soup Meatballs with salad Fruit and bread	5 Macarrones con boloñesa de chorizo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 640 HC: 78 Prot: 22 Lip: 21
10 Crema de verduras con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Chicken breast with lettuce & olives Yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales con tomate Pavo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Grilled turkey with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de pasta Bistec a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled beef steak with salad Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Chicken paella Beef steak with salad Fruit and bread	Kcl: 673 HC: 79 Prot: 34 Lip: 26
17 Espaguetis a la napolitana Gratén de huevos Yogur y pan Napolitan spaghetti Eggs au gratin Yoghurt and bread	18 Puré de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables purée Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo asados con champiñones salteados Fruta y pan Pork & potato stew Grilled chicken thigh with sautéed mushrooms Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 724 HC: 75 Prot: 28 Lip: 37
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO				FS, LEGUMBRE, FRUTA PELO, PESCADO BLANCO Y CALDO DE PESCADO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	4 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread	5 Macarrones salteados Filete de merluza a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Sautéed macaroni Grilled hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	6 FESTIVO	7 FESTIVO	Kcl: 596 HC: 79 Prot: 26 Lip: 15
10 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur desnatado y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce & olives Low-fat yoghurt and bread	11 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	12 Espirales salteados Filete de lenguadina a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Sautéed spirals Grilled yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	14 Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan Chicken paella Baked hake with salad Fruit and bread	Kcl: 654 HC: 86 Prot: 30 Lip: 22
17 Espaguetis salteados Huevos duros con ensalada Yogur desnatado y pan Sautéed spaghetti Hard-boiled eggs with salad Low-fat yoghurt and bread	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	19 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asados con champiñones salteados Fruta y pan integral Stewed potatoes with vegetables Grilled chicken thigh with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread	20 Arroz salteado Rape en salsa verde con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Sautéed rice Monkfish in green sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	Kcl: 676 HC: 70 Prot: 29 Lip: 32
24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO				BAJO EN GRASAS	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0