

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

MES: Enero 2019

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional																		
	1		2		3		4		4		Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0																	
	7		8		9		10		11		Kcl: 669 HC: 85 Prot: 35 Lip: 24																	
14	Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	15	Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16	Fideuá Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Fideua (fine paella) Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17	<b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Shrimp Pad thai Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread	18	Cous cous Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread	21	Macarrones con boloñesa de jamón de york Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	22	Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	23	Arroz a banda Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice "a banda" Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25	Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	28	Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	29	Crema de pueros Jamonicitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	30	Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	31	Paella Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	695 83 33 28



MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Crema de calabaza Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Butternut squash cream Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 645 HC: 85 Prot: 32 Lip: 23
14 Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	15 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16 Fideuá Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Fideua (fine paella) Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Lomo a la plancha con patatas fritas Arroz con leche y especias y pan Shrimp Pad thai Grilled tenderloin with french fries Rice with milk and spices and bread	18 Cous cous Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 714 HC: 85 Prot: 34 Lip: 25
21 Macarrones con boloñesa de jamón de york Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	23 Arroz a banda Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice "a banda" Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Judías verdes salteadas Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Grilled turkey with french fries Fruit and bread	Kcl: 651 HC: 82 Prot: 34 Lip: 20
28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	29 Crema de puerros Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Grilled turkey with french fries Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	31 Paella Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread		Kcl: 663 HC: 83 Prot: 33 Lip: 24



MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with french fries Fruit and bread	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	10 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Yoghurt and bread	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 619 HC: 83 Prot: 36 Lip: 17
14 Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa de ternera con patatas fritas Yogur y pan Chickpeas stewed with vegetables Beef hamburger with french fries Yoghurt and bread	15 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16 Fideuá Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Fideua (fine paella) Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Shrimp Pad thai Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread	18 Cous cous Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 672 HC: 84 Prot: 35 Lip: 21
21 Macarrones con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	22 Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Vegetables lentils Spanish potato omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	23 Arroz a banda Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice "a banda" Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	Kcl: 659 HC: 83 Prot: 33 Lip: 21
28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread	31 Paella de verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetarian paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread		Kcl: 664 HC: 82 Prot: 33 Lip: 25

MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
PESCADO Y PLV	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>FESTIVO</b>	<p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread</p>	<p>2</p> <p>9</p> <p>Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and whole meal bread</p>	<p>3</p> <p>10</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread</p>	<p>4</p> <p>11</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle in tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	Kcl: 668 HC: 84 Prot: 35 Lip: 23
<p>14</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur de soja y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with french fries Soy yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Crema de zanahoria Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Carrot cream Grilled turkey with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>Pasta con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p><b>JORNADA TAILANDESA</b> Puré de verduras Salteado de pollo con soja Postre especial y pan Vegetables purée Sautéed chicken with soy Special desserts and bread</p>	<p>18</p> <p>Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p>	Kcl: 655 HC: 79 Prot: 28 Lip: 24
<p>21</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Pavo a la plancha con salteado de verduras Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Grilled turkey with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread</p>	<p>22</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and whole meal bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread</p>	Kcl: 734 HC: 86 Prot: 32 Lip: 28
<p>28</p> <p>Coditos con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur de soja y pan Pasta with tomato sauce Beef steak with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Soy yoghurt and bread</p>	<p>29</p> <p>Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread</p>	<p>30</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>Paella de verduras Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetarian paella Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	Kcl: 684 HC: 84 Prot: 33 Lip: 26	

MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
PESCADO Y MARISCO	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 649 HC: 81 Prot: 34 Lip: 24
14 Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	15 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Grilled turkey with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16 Pasta con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Puré de verduras Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Vegetables purée Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread	18 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 654 HC: 79 Prot: 29 Lip: 24
21 Macarrones con boloñesa de jamón de york Pavo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Grilled turkey with sautéed vegetables Yoghurt and bread	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	Kcl: 709 HC: 83 Prot: 32 Lip: 27
28 Coditos con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Beef steak with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	31 Paella de verduras Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetarian paella Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread		Kcl: 675 HC: 80 Prot: 34 Lip: 26

MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 649 HC: 81 Prot: 34 Lip: 24
14 Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	15 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Grilled turkey with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16 Pasta con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Puré de verduras Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Vegetables purée Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread	18 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 654 HC: 79 Prot: 29 Lip: 24
21 Macarrones con boloñesa de jamón de york Pavo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Grilled turkey with sautéed vegetables Yoghurt and bread	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	Kcl: 709 HC: 83 Prot: 32 Lip: 27
28 Coditos con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Beef steak with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	31 Paella de verduras Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetarian paella Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread		Kcl: 675 HC: 80 Prot: 34 Lip: 26



MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	10 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Yogur y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Yoghurt and bread	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 623 HC: 76 Prot: 34 Lip: 22
14 Sopa de pasta Hamburguesa casera con patatas fritas Yogur y pan Pasta soup Homemade hamburger with french fries Yoghurt and bread	15 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16 Fideuá Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Fideua (fine paella) Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Shrimp Pad thai Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread	18 Cous cous Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 650 HC: 82 Prot: 36 Lip: 21
21 Macarrones con boloñesa de jamón de york Ventresca de merluza a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Grilled hake with sautéed vegetables Yoghurt and bread	22 Puré de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Vegetables purée Spanish potato omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	23 Arroz a banda Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice "a banda" Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	24 Sopa de pasta Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	25 Patatas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	Kcl: 626 HC: 76 Prot: 30 Lip: 24
28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	30 Patatas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	31 Paella Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread		Kcl: 701 HC: 80 Prot: 31 Lip: 30



MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread	11 Tallarines con salsa de tomate Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle in tomato sauce Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 688 HC: 88 Prot: 36 Lip: 23
14 Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur de soja y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with french fries Soy yoghurt and bread	15 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	16 Fideuá Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Fideua (fine paella) Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Postre especial y pan Shrimp Pad thai Sautéed chicken with soy Special desserts and bread	18 Cous cous Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 673 HC: 84 Prot: 34 Lip: 21
21 Macarrones con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Hake in green sauce with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	Kcl: 696 HC: 86 Prot: 30 Lip: 25
28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur de soja y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Soy yoghurt and bread	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	31 Paella Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread		Kcl: 704 HC: 86 Prot: 32 Lip: 27

MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	10 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without eggs) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	11 Pasta (sin huevo) con tomate Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 661 HC: 80 Prot: 34 Lip: 25
14 Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	15 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	16 Fideuá (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Fideua (without egg) Grilled tenderloin with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Puré de verduras Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Vegetables purée Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread	18 Pasta (sin huevo) con tomate Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 669 HC: 76 Prot: 36 Lip: 24
21 Pasta (sin huevo) con boloñesa de jamón york Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Pasta (without egg) with ham bolognese Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	22 Lentejas a la riojana Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Rioja style lentils Grilled turkey with salad Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	24 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without eggs) Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	Kcl: 606 HC: 69 Prot: 31 Lip: 22
28 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato Grilled hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	31 Paella Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread		Kcl: 669 HC: 76 Prot: 32 Lip: 28

MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS Y MARISCO	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 674 HC: 86 Prot: 35 Lip: 23
14 Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	15 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16 Pasta con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Puré de verduras Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Vegetables purée Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread	18 Cous cous Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 661 HC: 82 Prot: 31 Lip: 23
21 Macarrones con boloñesa de jamón de york Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	Kcl: 674 HC: 84 Prot: 30 Lip: 24
28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	31 Paella de verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetarian paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread		Kcl: 695 HC: 83 Prot: 33 Lip: 28



MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS Y LACTEO	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Special desserts and bread	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 692 HC: 90 Prot: 35 Lip: 24
14 Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Postre especial y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with french fries Special desserts and bread	15 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16 Fideuá Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Fideua (fine paella) Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Postre especial y pan Shrimp Pad thai Sautéed chicken with soy Special desserts and bread	18 Cous cous Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 675 HC: 84 Prot: 35 Lip: 21
21 Macarrones con boloñesa de jamón de york Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Postre especial y pan Macaroni with ham bolognese Hake in green sauce with sautéed vegetables Special desserts and bread	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	Kcl: 696 HC: 88 Prot: 31 Lip: 24
28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Postre especial y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Special desserts and bread	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	31 Paella Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread		Kcl: 713 HC: 87 Prot: 33 Lip: 28

MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 674 HC: 86 Prot: 35 Lip: 23
14 Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	15 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16 Fideuá Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Fideua (fine paella) Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Shrimp Pad thai Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread	18 Cous cous Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 672 HC: 84 Prot: 35 Lip: 21
21 Macarrones con boloñesa de jamón de york Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	Kcl: 682 HC: 84 Prot: 31 Lip: 24
28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	31 Paella Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread		Kcl: 695 HC: 83 Prot: 33 Lip: 28

MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS, TOMATE CRUDO Y FRUTAS	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Yogur y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Yoghurt and bread	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan Tagliatelle with four cheese sauce Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread	Kcl: 707 HC: 83 Prot: 38 Lip: 27
14 Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	15 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y queso Postre especial y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce & cheese Special desserts and bread	16 Fideuá Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Fideua (fine paella) Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	17 Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Arroz con leche y especias y pan Vegetables purée Chicken breast with french fries Rice with milk and spices and bread	18 Cous cous Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan Cous Cous Baked monkfish with lettuce & olives Special desserts and bread	Kcl: 745 HC: 81 Prot: 35 Lip: 30
21 Macarrones con boloñesa de jamón de york Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Postre especial y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with lettuce & crab sticks Special desserts and bread	23 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Special desserts and bread	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Yogur y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Yoghurt and bread	Kcl: 708 HC: 79 Prot: 34 Lip: 27
28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Postre especial y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Special desserts and bread	30 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Yoghurt and bread	31 Paella Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan Paella Basque style haddock with lettuce & sweetcorn Special desserts and bread		Kcl: 739 HC: 80 Prot: 35 Lip: 33



MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS, LEGUMBRE, FRUTA PELO, PESCADO BLANCO Y CALDO DE PESCADO	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Yogur y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Yoghurt and bread	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 628 HC: 78 Prot: 34 Lip: 22
14 Sopa de pasta Hamburguesa casera con patatas fritas Yogur y pan Pasta soup Homemade hamburger with french fries Yoghurt and bread	15 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Grilled turkey with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16 Pasta con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Puré de verduras Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Vegetables purée Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread	18 Cous cous Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 632 HC: 77 Prot: 30 Lip: 24
21 Macarrones con boloñesa de jamón de york Pavo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Grilled turkey with sautéed vegetables Yoghurt and bread	22 Puré de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Vegetables purée Spanish potato omelette with salad Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	24 Sopa de pasta Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	25 Patatas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	Kcl: 662 HC: 78 Prot: 29 Lip: 28
28 Coditos con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Beef steak with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	30 Patatas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	31 Paella de verduras Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetarian paella Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	Kcl: 681 HC: 78 Prot: 32 Lip: 29	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>FESTIVO</b>	8 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread (gluten free)	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	10 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free)	11 Pasta (sin gluten) con salsa cuatro quesos Caella a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten-free) with four cheese sauce Grilled smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 695 HC: 81 Prot: 34 Lip: 27
14 Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	15 Crema de zanahoria Filete de merluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Hake steak with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (gluten free)	16 Fideuá (sin gluten) Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Fideua (gluten free) Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Puré de verduras Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan (sin gluten) Vegetables purée Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread (gluten free)	18 Pasta (sin gluten ) con tomate Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 688 HC: 77 Prot: 32 Lip: 26
21 Pasta (sin gluten) con boloñesa de jamón york Ventresca de merluza a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with ham bolognese Grilled hake with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	22 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (sin gluten) Rioja style lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread (gluten free)	23 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	24 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)	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 718 HC: 86 Prot: 29 Lip: 27
28 Pasta (sin gluten ) con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (gluten free)	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (gluten free)	30 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	31 Paella Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)		Kcl: 712 HC: 79 Prot: 31 Lip: 31

MES: Enero 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
BAJO EN GRASAS	<b>1</b> <b>FESTIVO</b>	<b>2</b> <b>FESTIVO</b>	<b>3</b> <b>FESTIVO</b>	<b>4</b> <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>7</b> <b>FESTIVO</b>	<b>8</b> Arroz blanco Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan White rice Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	<b>9</b> Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	<b>10</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Low-fat yoghurt and bread	<b>11</b> Tallarines salteados Caella a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed tagliatelle Grilled smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 586 HC: 77 Prot: 34 Lip: 17
<b>14</b> Garbanzos estofados con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled hamburger with salad Low-fat yoghurt and bread	<b>15</b> Crema de zanahoria Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Carrot cream Hake steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	<b>16</b> Fideuá Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Fideua (fine paella) Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	<b>17</b> <b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Shrimp Pad thai Chicken breast with salad Special desserts and bread	<b>18</b> Cous cous Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cous Cous Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread	Kcl: 669 HC: 76 Prot: 33 Lip: 24
<b>21</b> Macarrones salteados Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur desnatado y pan Sautéed macaroni Hake in green sauce with sautéed vegetables Low-fat yoghurt and bread	<b>22</b> Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan Vegetables lentils Omelette with salad Fruit and bread	<b>23</b> Arroz a banda Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice "a banda" Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	<b>24</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	<b>25</b> Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con ensalada Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with salad Fruit and bread	Kcl: 597 HC: 77 Prot: 31 Lip: 17
<b>28</b> Coditos salteados Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur desnatado y pan Sautéed pasta Grilled hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Low-fat yoghurt and bread	<b>29</b> Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with salad Fruit and bread	<b>30</b> Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>31</b> Paella de verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetarian paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread		Kcl: 640 HC: 79 Prot: 33 Lip: 23