

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
				NO LECTIVO	
4	5	6	7	8	Kcl: 688 HC: 95 Prot: 24 Lip: 26
NO LECTIVO	Coditos a la boloñesa Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta bolognese sauce Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	Arroz a la napolitana Filete de perca a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	
11	12	13	14	15	Kcl: 666 HC: 85 Prot: 31 Lip: 23
Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread	Alubias estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Beans with rice Pomfret with tomato sauce Fruit and bread	
18	19	20	21	22	Kcl: 644 HC: 78 Prot: 30 Lip: 26
Crema de verduras Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Vegetables cream Chicken escalope (breaded) with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	Fideuá Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tuna Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	
25	26	27	28	29	Kcl: 707 HC: 88 Prot: 32 Lip: 27
Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Rioja style lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	Cous cous Rabas de calamar con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Cous Cous Squid strips with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	Espirales carbonara Ventresca de merluza al horno con pisto Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Baked hake with ratatouille Fruit and bread	Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	

MES: Marzo 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos salteados Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Sautéed pasta Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 Arroz blanco Filete de perca a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan White rice Battered & fried perch with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 635 HC: 92 Prot: 23 Lip: 21
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis salteados Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan integral Sautéed spaghetti Andalusian style hake with salad Fruit and whole meal bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Lomo a la plancha con ensalada Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Grilled tenderloin with salad Fruit salad and bread	15 Alubias estofadas con arroz Palometa a la plancha con ensalada Fruta y pan Beans with rice Pomfret with salad Fruit and bread	Kcl: 662 HC: 81 Prot: 29 Lip: 25
18 Crema de verduras Escalope de pollo con ensalada Yogur y pan Vegetables cream Chicken escalope (breaded) with salad Yoghurt and bread	19 Fideuá Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	21 Macarrones salteados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed macaroni Baked hake with lettuce & carrot Fruit and bread	22 Judías verdes salteadas Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Sautéed green beans Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 625 HC: 78 Prot: 29 Lip: 21
25 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rioja style lentils Baked haddock with lettuce & carrot Yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Cous cous Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Cous Cous Squid strips with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread	28 Espirales carbonara Ventresca de merluza al horno con verduras Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Baked hake with vegetables Fruit and bread	29 Arroz tres delicias Estofado de cerdo con champiñones Fruta y pan Chinese fried rice Pork stew with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 747 HC: 90 Prot: 30 Lip: 32

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos a la boloñesa Lomo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta bolognese sauce Grilled tenderloin with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Filete de perca a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 700 HC: 90 Prot: 28 Lip: 28
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread	15 Alubias estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Beans with rice Pomfret with tomato sauce Fruit and bread	Kcl: 666 HC: 85 Prot: 31 Lip: 23
18 Crema de verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Vegetables cream Grilled turkey with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	19 Fideuá Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	21 Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tuna Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 612 HC: 77 Prot: 30 Lip: 23
25 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Rioja style lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled turkey with french fries Fruit and bread	27 Cous cous Rabas de calamar con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Cous Cous Squid strips with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	28 Espirales carbonara Ventresca de merluza al horno con pisto Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Baked hake with ratatouille Fruit and bread	29 Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 681 HC: 88 Prot: 32 Lip: 24

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos a la boloñesa Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta bolognese sauce Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Filete de perca a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 669 HC: 94 Prot: 23 Lip: 25
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa de ternera con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Beef hamburger with french fries Yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Chicken breast with salad Fruit salad and bread	15 Alubias estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Beans with rice Pomfret with tomato sauce Fruit and bread	Kcl: 679 HC: 81 Prot: 30 Lip: 27
18 Crema de verduras Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Vegetables cream Chicken escalope (breaded) with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	19 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	21 Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tuna Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Judías verdes con tomate Filete de ternera con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Beef steak with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 597 HC: 77 Prot: 32 Lip: 20
25 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Vegetables lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Cous cous Rabas de calamar con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Cous Cous Squid strips with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	28 Espirales con tomate Ventresca de merluza al horno con pisto Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked hake with ratatouille Fruit and bread	29 Arroz salteado Pavo a la plancha con champiñones Fruta y pan Sautéed rice Grilled turkey with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 646 HC: 85 Prot: 30 Lip: 22

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
PESCADO Y PLV				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 681 HC: 89 Prot: 27 Lip: 27
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur de soja y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Soy yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Napolitan spaghetti Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Lomo a la plancha con ensalada Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Grilled tenderloin with salad Fruit salad and bread	15 Alubias estofadas con arroz Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Beans with rice Chicken breast with salad Fruit and bread	Kcl: 686 HC: 83 Prot: 29 Lip: 26
18 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread	19 Pasta con salsa de tomate Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	21 Macarrones con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Beef steak with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 673 HC: 85 Prot: 30 Lip: 26
25 Lentejas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur de soja y pan Rioja style lentils Grilled tenderloin with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Soy yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Cous cous Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Cous Cous Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	28 Espirales con tomate Filete de ternera con pisto Fruta y pan Spirals with tomato sauce Beef steak with ratatouille Fruit and bread	29 Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 717 HC: 86 Prot: 37 Lip: 26

MES: Marzo 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
PESCADO Y MARISCO				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta bolognese sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 689 HC: 89 Prot: 28 Lip: 27
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Napolitan spaghetti Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread	15 Alubias estofadas con arroz Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Beans with rice Chicken breast with salad Fruit and bread	Kcl: 666 HC: 84 Prot: 31 Lip: 23
18 Crema de verduras Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Vegetables cream Chicken escalope (breaded) with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	19 Pasta con salsa de tomate Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	21 Macarrones con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Beef steak with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 672 HC: 83 Prot: 30 Lip: 27
25 Lentejas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Rioja style lentils Grilled tenderloin with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Cous cous Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Cous Cous Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	28 Espirales carbonara Filete de ternera con pisto Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Beef steak with ratatouille Fruit and bread	29 Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 718 HC: 83 Prot: 37 Lip: 28

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta bolognese sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 689 HC: 89 Prot: 28 Lip: 27
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Napolitan spaghetti Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread	15 Alubias estofadas con arroz Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Beans with rice Chicken breast with salad Fruit and bread	Kcl: 666 HC: 84 Prot: 31 Lip: 23
18 Crema de verduras Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Vegetables cream Chicken escalope (breaded) with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	19 Pasta con salsa de tomate Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	21 Macarrones con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Beef steak with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 672 HC: 83 Prot: 30 Lip: 27
25 Lentejas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Rioja style lentils Grilled tenderloin with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Cous cous Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Cous Cous Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	28 Espirales carbonara Filete de ternera con pisto Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Beef steak with ratatouille Fruit and bread	29 Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 718 HC: 83 Prot: 37 Lip: 28

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos a la boloñesa Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta bolognese sauce Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Filete de perca a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 642 HC: 86 Prot: 22 Lip: 25
11 Puré de verduras Hamburguesa casera con patatas fritas Yogur y pan Vegetables purée Homemade hamburger with french fries Yoghurt and bread	12 Sopa de pasta Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Pasta soup Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con salsa de tomate Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with tomato sauce Pork with vegetables Fruit salad and bread	15 Patatas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Pomfret with tomato sauce Fruit and bread	Kcl: 646 HC: 80 Prot: 29 Lip: 27
18 Crema de verduras Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Vegetables cream Chicken escalope (breaded) with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	19 Fideuá Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	21 Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tuna Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 652 HC: 76 Prot: 30 Lip: 28
25 Patatas estofadas con verduras Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Cous cous Rabas de calamar con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Cous Cous Squid strips with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	28 Espirales carbonara Ventresca de merluza al horno con pisto Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Baked hake with ratatouille Fruit and bread	29 Arroz salteado Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Sautéed rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 653 HC: 83 Prot: 28 Lip: 24

MES: Marzo 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Filete de perca a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 694 HC: 89 Prot: 27 Lip: 27
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur de soja y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Soy yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Lomo a la plancha con ensalada Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Grilled tenderloin with salad Fruit salad and bread	15 Alubias estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Beans with rice Pomfret with tomato sauce Fruit and bread	Kcl: 685 HC: 84 Prot: 29 Lip: 26
18 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread	19 Fideuá Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	21 Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tuna Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 645 HC: 80 Prot: 29 Lip: 25
25 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur de soja y pan Rioja style lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Soy yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Cous cous Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Cous Cous Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	28 Espirales con tomate Ventresca de merluza al horno con pisto Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked hake with ratatouille Fruit and bread	29 Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 677 HC: 86 Prot: 35 Lip: 23

MES: Marzo 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta in bolognese sauce (egg & cheese free) Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without eggs) Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Filete de perca a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Grilled perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 635 HC: 78 Prot: 29 Lip: 25
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Bistec a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Grilled beef steak with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Pasta (sin huevo) napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Napolitan pasta (without egg) Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread	15 Alubias estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Beans with rice Pomfret with tomato sauce Fruit and bread	Kcl: 643 HC: 81 Prot: 32 Lip: 21
18 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	19 Fideuá (sin huevo) Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Fideua (without egg) Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without eggs) Full course "cocido" stew Fruit and bread	21 Macarrones con boloñesa de atún con pasta (sin huevo) Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tuna with pasta without egg Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 646 HC: 77 Prot: 30 Lip: 26
25 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Rioja style lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Pasta (without egg) Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	28 Pasta (sin huevo) carbonara Ventresca de merluza al horno con pisto Fruta y pan Pasta (gluten egg) in carbonara sauce Baked hake with ratatouille Fruit and bread	29 Arroz salteado Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Sautéed rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 645 HC: 76 Prot: 33 Lip: 24

MES: Marzo 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS Y MARISCO				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta bolognese sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Filete de perca a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 702 HC: 90 Prot: 28 Lip: 28
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread	15 Alubias estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Beans with rice Pomfret with tomato sauce Fruit and bread	Kcl: 669 HC: 86 Prot: 31 Lip: 23
18 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	19 Pasta con salsa de tomate Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	21 Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tuna Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 642 HC: 78 Prot: 27 Lip: 27
25 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Rioja style lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Cous cous Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Cous Cous Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	28 Espirales carbonara Ventresca de merluza al horno con pisto Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Baked hake with ratatouille Fruit and bread	29 Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 681 HC: 84 Prot: 35 Lip: 24

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS Y LACTEO				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta bolognese sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Filete de perca a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 702 HC: 90 Prot: 28 Lip: 28
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Postre especial y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Special desserts and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread	15 Alubias estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Beans with rice Pomfret with tomato sauce Fruit and bread	Kcl: 683 HC: 90 Prot: 31 Lip: 23
18 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce & tomatoes Special desserts and bread	19 Fideuá Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	21 Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tuna Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 653 HC: 80 Prot: 29 Lip: 26
25 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre especial y pan Rioja style lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Special desserts and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Cous cous Rabas de calamar con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Cous Cous Squid strips with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	28 Espirales carbonara Ventresca de merluza al horno con pisto Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Baked hake with ratatouille Fruit and bread	29 Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 725 HC: 92 Prot: 32 Lip: 27

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta bolognese sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Filete de perca a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 702 HC: 90 Prot: 28 Lip: 28
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread	15 Alubias estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Beans with rice Pomfret with tomato sauce Fruit and bread	Kcl: 669 HC: 86 Prot: 31 Lip: 23
18 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	19 Fideuá Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	21 Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tuna Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 638 HC: 77 Prot: 29 Lip: 26
25 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Rioja style lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Cous cous Rabas de calamar con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Cous Cous Squid strips with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	28 Espirales carbonara Ventresca de merluza al horno con pisto Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Baked hake with ratatouille Fruit and bread	29 Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 710 HC: 89 Prot: 32 Lip: 27

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS, TOMATE CRUDO Y FRUTAS				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Pasta bolognese sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Postre especial y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Special desserts and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	8 Arroz a la napolitana Filete de perca a la romana con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan Napolitan rice Battered & fried perch with lettuce & sweetcorn Special desserts and bread	Kcl: 734 HC: 83 Prot: 32 Lip: 32
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Postre especial y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Special desserts and bread	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada Yogur y pan Napolitan spaghetti Andalusian style hake with salad Yoghurt and bread	14 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with salad Special desserts and bread	15 Alubias estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate Yogur y pan Beans with rice Pomfret with tomato sauce Yoghurt and bread	Kcl: 716 HC: 73 Prot: 32 Lip: 32
18 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur y pan Vegetables cream Chicken breast with salad Yoghurt and bread	19 Fideuá Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Postre especial y pan Fideua (fine paella) Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Special desserts and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	21 Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan Macaroni with tuna Baked hake with lettuce & carrot Special desserts and bread	22 Judías verdes con tomate Lomo a la plancha con patatas al vapor Yogur y pan Green beans with tomatoes Grilled tenderloin with steamed potatoes Yoghurt and bread	Kcl: 688 HC: 70 Prot: 34 Lip: 32
25 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rioja style lentils Baked haddock with lettuce & carrot Yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Postre especial y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Special desserts and bread	27 Cous cous Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Cous Cous Squid strips with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread	28 Espirales carbonara Ventresca de merluza al horno con pisto Postre especial y pan Spirals in carbonara sauce Baked hake with ratatouille Special desserts and bread	29 Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Yogur y pan Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Yoghurt and bread	Kcl: 747 HC: 84 Prot: 35 Lip: 32

MES: Marzo 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS, LEGUMBRE, FRUTA PELO, PESCADO BLANCO Y CALDO DE PESCADO				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta bolognese sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 643 HC: 81 Prot: 26 Lip: 26
11 Puré de verduras Hamburguesa casera con patatas fritas Yogur y pan Vegetables purée Homemade hamburger with french fries Yoghurt and bread	12 Sopa de pasta Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Pasta soup Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan spaghetti Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con salsa de tomate Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with tomato sauce Pork with vegetables Fruit salad and bread	15 Patatas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Pomfret with tomato sauce Fruit and bread	Kcl: 637 HC: 79 Prot: 30 Lip: 25
18 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	19 Pasta con salsa de tomate Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	21 Macarrones con boloñesa de atún Filete de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni with tuna Beef steak with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 663 HC: 75 Prot: 29 Lip: 29
25 Patatas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled tenderloin with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread	27 Cous cous Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Cous Cous Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	28 Espirales carbonara Filete de ternera con pisto Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Beef steak with ratatouille Fruit and bread	29 Arroz salteado Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Sautéed rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 668 HC: 80 Prot: 33 Lip: 25

MES: Marzo 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Pasta (sin gluten) boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Bolognese pasta (gluten free) Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	6 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (gluten free)	7 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)	8 Arroz a la napolitana Filete de perca a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Grilled perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 668 HC: 86 Prot: 25 Lip: 26
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (gluten free)	13 Pasta (sin gluten) napolitana Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan (sin gluten) Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread (gluten free)	15 Alubias estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten) Beans with rice Pomfret with tomato sauce Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 681 HC: 84 Prot: 29 Lip: 25
18 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken breast with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	19 Fideuá (sin gluten) Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan (sin gluten) Fideua (gluten free) Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread (gluten free)	20 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)	21 Macarrones con boloñesa de atún con pasta (sin gluten) Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (sin gluten) Macaroni with tuna with pasta (gluten free) Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (gluten free)	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 692 HC: 80 Prot: 29 Lip: 29
25 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan (sin gluten) Rioja style lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (gluten free)	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)	27 Pasta (sin gluten) Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	28 Pasta (sin gluten) con tomate Ventresca de merluza al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with ratatouille Fruit and bread (gluten free)	29 Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan (sin gluten) Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 696 HC: 80 Prot: 34 Lip: 27

MES: Marzo 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
BAJO EN GRASAS				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos salteados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Sautéed pasta Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	6 Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	8 Arroz blanco Filete de perca a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan White rice Grilled perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 560 HC: 83 Prot: 25 Lip: 16
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with salad Low-fat yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	13 Espaguetis salteados Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Sautéed spaghetti Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread	15 Alubias estofadas con arroz Palometa a la plancha con ensalada Fruta y pan Beans with rice Pomfret with salad Fruit and bread	Kcl: 618 HC: 82 Prot: 30 Lip: 19
18 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce & tomatoes Low-fat yoghurt and bread	19 Fideuá Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	20 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	21 Macarrones salteados Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Sautéed macaroni Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	22 Judías verdes salteadas Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Sautéed green beans Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread	Kcl: 606 HC: 77 Prot: 29 Lip: 19
25 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur desnatado y pan Vegetables lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Low-fat yoghurt and bread	26 Sopa juliana Pollo asado con ensalada Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with salad Fruit and bread	27 Cous cous Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Cous Cous Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	28 Espirales salteados Ventresca de merluza al horno con verduras Fruta y pan Sautéed spirals Baked hake with vegetables Fruit and bread	29 Arroz salteado Estofado de cerdo con champiñones Fruta y pan Sautéed rice Pork stew with mushrooms Fruit and bread	Kcl: 626 HC: 82 Prot: 31 Lip: 21