

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas a la crema Magro con patatas dado Yogur y pan Creamed spinach Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	4 Arroz tres delicias Rabas a la andaluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Andalusian style squid strips with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	6 Espirales gratinados Salmón al horno con salsa de puerros Fruta y pan Spirals au gratin Baked salmon with leek sauce Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Fajitas de pollo Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken fajitas Fruit and bread	VE: 661 HC: 79 PROT: 34 GT: 23
10 Macarrones a la boloñesa Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado y pan Macaroni bolognese Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice cream and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Paella mixta Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 750 HC: 90 PROT: 31 GT: 31
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	18 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Canelones de atún Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Tuna cannelloni Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	20 Arroz con salsa de tomate Fritura variada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Assorted fried fish platter with green salad with olives Fruit and bread	21 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">COMIDA ESPECIAL</p>	VE: 679 HC: 73 PROT: 33 GT: 31
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas a la crema Magro con patatas dado Yogur y pan Creamed spinach Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	4 Arroz tres delicias Rabas a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Andalucian style squid strips with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	6 Pasta salteada Salmón al horno con salsa de puerros Fruta y pan Sautéed pasta Baked salmon with leek sauce Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Fajitas de pollo Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken fajitas Fruit and bread	VE: 650 HC: 80 PROT: 34 GT: 23
10 Pasta salteada Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado y pan Sautéed pasta Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice cream and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Paella mixta Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con refrito Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with refried veggies Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 732 HC: 90 PROT: 41 GT: 29
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	18 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	19 Pasta salteada Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Sautéed pasta Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	20 Arroz salteado Fritura variada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sautéed rice Assorted fried fish platter with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 680 HC: 79 PROT: 33 GT: 28
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas a la crema Magro con patatas dado Yogur y pan Creamed spinach Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	4 Arroz tres delicias Rabas a la andaluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Andalucian style squid strips with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Butternut squash cream with croutons Grilled hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	6 Espirales gratinados Salmón al horno con salsa de puerros Fruta y pan Spirals au gratin Baked salmon with leek sauce Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Stewed pinto beans Grilled turkey with salad Fruit and bread	VE: 612 HC: 72 PROT: 33 GT: 21
10 Macarrones a la boloñesa Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado y pan Macaroni bolognese Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice cream and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Paella mixta Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con tomate Magro con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Pork loin steak with french fries Fruit and bread	VE: 751 HC: 90 PROT: 31 GT: 30
17 Sopa de pasta Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Pasta soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	18 Lentejas a la riojana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Canelones de atún Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Tuna cannelloni Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	20 Arroz con salsa de tomate Fritura variada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Assorted fried fish platter with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 638 HC: 74 PROT: 32 GT: 26
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas a la crema Pavo a la plancha con patatas dado Yogur y pan Creamed spinach Grilled turkey with diced potatoes Yoghurt and bread	4 Arroz con salsa de tomate Rabas a la andaluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalucian style squid strips with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	6 Espirales gratinados Salmón al horno con salsa de puerros Fruta y pan Spirals au gratin Baked salmon with leek sauce Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Fajitas de pollo Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken fajitas Fruit and bread	VE: 621 HC: 77 PROT: 33 GT: 21
10 Macarrones a la boloñesa Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado y pan Macaroni bolognese Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice cream and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 719 HC: 85 PROT: 31 GT: 30
17 Sopa de pasta Pavo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Pasta soup Grilled turkey with sautéed vegetables Yoghurt and bread	18 Lentejas a la jardinera Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Breaded chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Canelones de atún Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Tuna cannelloni Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	20 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 622 HC: 73 PROT: 31 GT: 25
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
SIN PESCADO,PLV					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas salteadas Magro con patatas dado Yogur de soja y pan Sautéed spinach Pork loin steak with diced potatoes Soy yoghurt and bread	4 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	6 Espirales con tomate Filete de ternera con verduras Fruta y pan Spirals with tomato sauce Beef steak with vegetables Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken breast with salad Fruit and bread	VE: 666 HC: 77 PROT: 35 GT: 25
10 Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con champiñones salteados Helado apto y pan Macaroni bolognese Grilled tenderloin with sautéed mushrooms Ice-cream (suitable) and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 721 HC: 86 PROT: 30 GT: 30
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur de soja y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	18 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Pasta a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Pasta in bolognese sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	20 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 709 HC: 82 PROT: 34 GT: 30
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
SIN PESCADO Y MARISCO					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas a la crema Magro con patatas dado Yogur y pan Creamed spinach Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	4 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	6 Espirales gratinados Filete de ternera con verduras Fruta y pan Spirals au gratin Beef steak with vegetables Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Fajitas de pollo Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken fajitas Fruit and bread	VE: 683 HC: 82 PROT: 36 GT: 24
10 Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con champiñones salteados Helado y pan Macaroni bolognese Grilled tenderloin with sautéed mushrooms Ice cream and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 738 HC: 87 PROT: 30 GT: 31
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	18 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Pasta a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Pasta in bolognese sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	20 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 700 HC: 78 PROT: 34 GT: 31
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas a la crema Magro con patatas dado Yogur y pan Creamed spinach Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	4 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	6 Espirales gratinados Filete de ternera con verduras Fruta y pan Spirals au gratin Beef steak with vegetables Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Fajitas de pollo Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken fajitas Fruit and bread	VE: 683 HC: 82 PROT: 36 GT: 24
10 Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con champiñones salteados Helado y pan Macaroni bolognese Grilled tenderloin with sautéed mushrooms Ice cream and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 738 HC: 87 PROT: 30 GT: 31
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	18 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Pasta a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Pasta in bolognese sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	20 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 700 HC: 78 PROT: 34 GT: 31
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas a la crema Magro con patatas dado Yogur y pan Creamed spinach Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	4 Arroz con salsa de tomate Rabas a la andaluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalucian style squid strips with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	6 Espirales gratinados Salmón al horno con salsa de puerros Fruta y pan Spirals au gratin Baked salmon with leek sauce Fruit and bread	7 Crema de verduras Fajitas de pollo Fruta y pan Vegetables cream Chicken fajitas Fruit and bread	VE: 646 HC: 77 PROT: 31 GT: 24
10 Macarrones a la boloñesa Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado y pan Macaroni bolognese Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice cream and bread	11 Sopa de pasta Pavo a la plancha Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Patatas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Crema de verduras Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 683 HC: 78 PROT: 29 GT: 30
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	18 Crema de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Breaded chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Pasta con boloñesa de atún Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Pasta with tuna bolognese sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	20 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 624 HC: 75 PROT: 30 GT: 25
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas salteadas Magro con patatas dado Yogur de soja y pan Sautéed spinach Pork loin steak with diced potatoes Soy yoghurt and bread	4 Arroz tres delicias Filete de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Hake steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	6 Espirales con tomate Salmón al horno con salsa de puerros Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked salmon with leek sauce Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con verduras Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken breast with vegetables Fruit and bread	VE: 677 HC: 79 PROT: 35 GT: 26
10 Macarrones a la boloñesa Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado apto y pan Macaroni bolognese Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice-cream (suitable) and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 718 HC: 86 PROT: 30 GT: 30
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur de soja y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	18 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Pasta con boloñesa de atún Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tuna bolognese sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 720 HC: 84 PROT: 34 GT: 31
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas salteadas Magro con patatas dado Yogur y pan Sautéed spinach Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	4 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	6 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Salmón al horno con salsa de puerros Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked salmon with leek sauce Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con verduras Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken breast with vegetables Fruit and bread	VE: 648 HC: 71 PROT: 33 GT: 27
10 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado apto y pan Pasta in bolognese sauce (egg & cheese free) Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice-cream (suitable) and bread	11 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 708 HC: 81 PROT: 31 GT: 30
17 Sopa de pasta (sin huevo) Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Pasta soup (without egg) Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	18 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Pasta (sin huevo) con atún Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta (without egg) with tuna Grilled turkey with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Magro con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Pork loin steak with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 701 HC: 76 PROT: 36 GT: 30
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS Y MARISCO					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas a la crema Magro con patatas dado Yogur y pan Creamed spinach Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	4 Arroz tres delicias Filete de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Hake steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	6 Espirales gratinados Salmón al horno con salsa de puerros Fruta y pan Spirals au gratin Baked salmon with leek sauce Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con verduras Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken breast with vegetables Fruit and bread	VE: 691 HC: 78 PROT: 36 GT: 27
10 Macarrones a la boloñesa Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado apto y pan Macaroni bolognese Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice-cream (suitable) and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 718 HC: 86 PROT: 30 GT: 30
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	18 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Pasta con boloñesa de atún Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tuna bolognese sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 711 HC: 80 PROT: 34 GT: 31
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
SIN FS Y LÁCTEO					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas a la crema Magro con patatas dado Fruta y pan Creamed spinach Pork loin steak with diced potatoes Fruit and bread	4 Arroz tres delicias Filete de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Hake steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	6 Espirales con tomate Salmón al horno con salsa de puerros Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked salmon with leek sauce Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con verduras Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken breast with vegetables Fruit and bread	VE: 684 HC: 81 PROT: 35 GT: 25
10 Macarrones a la boloñesa Perca a la donostiarra con champiñones salteados Fruta y pan Macaroni bolognese Donostia-style perch with sautéed mushrooms Fruit and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 714 HC: 86 PROT: 29 GT: 29
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Fruta y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Fruit and bread	18 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Pasta con boloñesa de atún Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tuna bolognese sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 712 HC: 83 PROT: 33 GT: 30
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas a la crema Magro con patatas dado Yogur y pan Creamed spinach Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	4 Arroz tres delicias Filete de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Hake steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	6 Espirales gratinados Salmón al horno con salsa de puerros Fruta y pan Spirals au gratin Baked salmon with leek sauce Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con verduras Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken breast with vegetables Fruit and bread	VE: 691 HC: 78 PROT: 36 GT: 27
10 Macarrones a la boloñesa Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado apto y pan Macaroni bolognese Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice-cream (suitable) and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 718 HC: 86 PROT: 30 GT: 30
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	18 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Pasta con boloñesa de atún Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tuna bolognese sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	20 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 711 HC: 80 PROT: 34 GT: 31
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS, TOMATE CRUDO Y FRUTAS					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas a la crema Magro con patatas dado Yogur y pan Creamed spinach Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	4 Arroz tres delicias Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Chinese fried rice Hake steak with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	6 Espirales gratinados Salmón al horno con salsa de puerros Postre lácteo y pan Spirals au gratin Baked salmon with leek sauce Dairy dessert and bread	7 Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con verduras Yogur y pan Stewed pinto beans Chicken breast with vegetables Yoghurt and bread	VE: 725 HC: 73 PROT: 38 GT: 32
10 Macarrones a la boloñesa Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado apto y pan Macaroni bolognese Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice-cream (suitable) and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	12 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Postre lácteo y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Dairy dessert and bread	VE: 744 HC: 81 PROT: 32 GT: 33
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	18 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Rioja style lentils Breaded chicken breast with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	19 Pasta con boloñesa de atún Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Pasta with tuna bolognese sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	20 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Dairy dessert and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 744 HC: 76 PROT: 37 GT: 35
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS, LEGUMBRE, FRUTA PELO, PESCADO BLANCO Y CALDO DE PESCADO					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas a la crema Magro con patatas dado Yogur y pan Creamed spinach Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	4 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Butternut squash cream Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	6 Espirales gratinados Filete de ternera con verduras Fruta y pan Spirals au gratin Beef steak with vegetables Fruit and bread	7 Crema de verduras Fajitas de pollo Fruta y pan Vegetables cream Chicken fajitas Fruit and bread	VE: 664 HC: 79 PROT: 33 GT: 25
10 Macarrones a la boloñesa Lomo a la plancha con champiñones salteados Helado y pan Macaroni bolognese Grilled tenderloin with sautéed mushrooms Ice cream and bread	11 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Patatas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Crema de verduras Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 697 HC: 78 PROT: 29 GT: 32
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	18 Crema de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Breaded chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Pasta a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Pasta in bolognese sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	20 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 645 HC: 75 PROT: 30 GT: 27
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas salteadas Magro con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) Sautéed spinach Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	4 Arroz tres delicias Filete de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Chinese fried rice Hake steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	5 Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Butternut squash cream Chicken breast with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	6 Pasta (sin gluten) con tomate Salmón al horno con salsa de puerros Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked salmon with leek sauce Fruit and bread (gluten free)	7 Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con verduras Fruta y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Chicken breast with vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 696 HC: 74 PROT: 33 GT: 30
10 Pasta (sin gluten) con tomate Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice cream and bread (gluten free)	11 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)	12 Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (gluten free)	VE: 756 HC: 85 PROT: 28 GT: 34
17 Sopa de picadillo (sin gluten) Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	18 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rioja style lentils Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	19 Pasta (sin gluten) con atún Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tuna Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	20 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 746 HC: 76 PROT: 32 GT: 35
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
BAJO EN GRASA					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Espinacas salteadas Magro con patatas dado Yogur desnatado y pan Sautéed spinach Pork loin steak with diced potatoes Low-fat yoghurt and bread	4 Arroz tres delicias Filete de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Hake steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	5 Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Butternut squash cream Chicken breast with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	6 Pasta salteada Salmón al horno con salsa de puerros Fruta y pan Sautéed pasta Baked salmon with leek sauce Fruit and bread	7 Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken breast with salad Fruit and bread	VE: 637 HC: 72 PROT: 34 GT: 25
10 Pasta salteada Perca a la donostiarra con champiñones salteados Fruta y pan Sautéed pasta Donostia-style perch with sautéed mushrooms Fruit and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	12 Paella mixta Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con refrito Contramuslo de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan Green beans with refried veggies Chicken in "chilindron" gravy with salad Fruit and bread	VE: 680 HC: 87 PROT: 39 GT: 25
17 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur desnatado y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Low-fat yoghurt and bread	18 Lentejas a la jardinera Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	19 Pasta salteada Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Sautéed pasta Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	20 Arroz salteado Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sautéed rice Grilled turkey with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL	VE: 620 HC: 77 PROT: 33 GT: 22
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0