

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6 Espirales con boloñesa de atún Lomo adobado con patatas fritas Fruta y pan Spirals with tuna bolognese Marinated tenderloin with french fries Fruit and bread	VE: 3227/772 GT: 31 GS: 6 HC: 91 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 3
9 Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con verduritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Turkey stew with vegetables Fruit and bread	10 Crema de calabacín con queso Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Zucchini cream with cheese Battered & fried hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	11 Cous cous Tortilla casera de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Cous Cous Homemade tuna fish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	12 Judías verdes con tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	13 Coditos con boloñesa de chorizo Ventresca de bacalao a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with chorizo sausage bolognese Donostia-style codfish with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2612/625 GT: 25 GS: 4 HC: 76 AZ: 19 PROT: 30 SAL: 2
16 Lentejas estofadas con arroz Pechuga de pollo empanada con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Lentils with rice Breaded chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread	17 Espaguetis a la carbonara Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Hake in bilbaine sauce with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread	18 Arroz con pollo Tortilla de patata y calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Rice with chicken Potato & zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	19 Ensalada campera Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Rural Salad Codfish croquettes with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	20 Crema de calabaza Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Butternut squash cream Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread	VE: 2622/627 GT: 23 GS: 4 HC: 79 AZ: 17 PROT: 27 SAL: 2
23 Arroz tres delicias Perca a la donostiarra con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Helado y pan Chinese fried rice Donostia-style perch with green salad (lettuce, green peppers & olives) Ice cream and bread	24 Sopa de verduras con pasta Pinchos morunos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	25 Crema de puerros Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with french fries Fruit and bread	26 Fideuá Huevos a la flamenca Fruta y pan Fideua (fine paella) Deviled egg Fruit and bread	27 Alubias estofadas con chorizo Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Beans with chorizo sausage Andalusian style Pomfret with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2582/618 GT: 22 GS: 5 HC: 73 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
30 Macarrones gratinados Albóndigas a la jardinera Yogur y pan Macaroni au gratin Meatballs with vegetables Yoghurt and bread					VE: 2717/650 GT: 25 GS: 11 HC: 72 AZ: 11 PROT: 34 SAL: 2