

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

	1	2	3		Valoración
6	FESTIVO Fideuá Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Andalusian style perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	FESTIVO Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan <i>integral</i> Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and <i>whole meal bread</i>	FESTIVO Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	FESTIVO Tallarines con salsa cuatro quesos Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta <i>(eco)</i> y pan Tagliatelle with four cheese sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	FESTIVO Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan <i>integral</i> Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and <i>whole meal bread</i>	9 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	10 Tallarines con salsa cuatro quesos Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta <i>(eco)</i> y pan Tagliatelle with four cheese sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 3390/811 GT: 30 GS: 6 HC: 107 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
13	Fideuá Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Andalusian style perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	15 Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan <i>integral</i> Rice "a banda" Rosemary grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and <i>whole meal bread</i>	16 JORNADA ITALIANA Ensalada César Pizza romana Profiteroles y pan Caesar salad Roman pizza Cream puffs and bread	17 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3325/795 GT: 26 GS: 4 HC: 112 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
20	Macarrones integrales a la boloñesa con jamón Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Whole grain macaroni <i>bolognese style</i> with ham Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	22 Cous cous Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan <i>integral</i> Cous Cous Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and <i>whole meal bread</i>	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2910/696 GT: 20 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
27	Coditos con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas <i>(eco)</i> estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y paíitos de cangrejo Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	VE: 3192/764 GT: 27 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
28	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas <i>(eco)</i> estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y paíitos de cangrejo Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	VE: 3192/764 GT: 27 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN PLV, TERNERA		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with french fries Fruit and whole meal bread	9 Sopa de cocido Cocido completo (sin ternera) Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without beef) Soy yoghurt and bread	10 Pasta con salsa de tomate Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Pasta with tomato sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2972/711 GT: 29 GS: 4 HC: 96 AZ: 17 PROT: 37 SAL: 2
13 Fideuá Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Andalusian style perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	16 Ensalada mixta Lomo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Mixed salad Grilled tenderloin with salad Special desserts and bread	17 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2999/717 GT: 21 GS: 3 HC: 105 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 2
20 Macarrones integrales a la boloñesa con jamón Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur de soja y pan Whole grain macaroni bolognese style with ham Hake in green sauce with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Cous cous Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Cous Cous Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	23 Sopa de cocido Cocido completo (sin ternera) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without beef) Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2856/683 GT: 24 GS: 4 HC: 99 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
27 Coditos con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Soy yoghurt and bread	28 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema de verduras con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3080/737 GT: 25 GS: 4 HC: 95 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN PLV,FS		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread	9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	10 Pasta con salsa de tomate Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Pasta with tomato sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 3147/753 GT: 21 GS: 4 HC: 107 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
13 Fideuá Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Andalusian style perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	16 Ensalada mixta Lomo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Mixed salad Grilled tenderloin with salad Special desserts and bread	17 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3025/724 GT: 21 GS: 3 HC: 105 AZ: 29 PROT: 31 SAL: 2
20 Macarrones integrales a la boloñesa con jamón Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Fruta y pan Whole grain macaroni bolognese style with ham Hake in green sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Cous cous Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Cous Cous Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2961/708 GT: 19 GS: 4 HC: 106 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
27 Coditos con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	28 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema de verduras con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3114/745 GT: 24 GS: 4 HC: 100 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and whole meal bread	9 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	10 Tallarines con salsa cuatro quesos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Tagliatelle with four cheese sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 3343/800 GT: 28 GS: 5 HC: 107 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2
13 Pasta con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and whole meal bread	16 JORNADA ITALIANA Ensalada César Pizza romana Profiteroles y pan Caesar salad Roman pizza Cream puffs and bread	17 Alubias estofadas con verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Beef steak with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3084/738 GT: 20 GS: 4 HC: 111 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
20 Macarrones integrales a la boloñesa con jamón Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Whole grain macaroni bolognese style with ham Chicken breast with sautéed vegetables Yoghurt and bread	21 Arroz a la milanesa Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Milanese rice Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Cous cous Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Cous Cous Omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2831/677 GT: 19 GS: 4 HC: 99 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
27 Coditos con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	28 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	VE: 3025/724 GT: 23 GS: 5 HC: 96 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and whole meal bread	9 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	10 Tallarines con salsa cuatro quesos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Tagliatelle with four cheese sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 3343/800 GT: 28 GS: 5 HC: 107 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2
13 Pasta con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and whole meal bread	16 JORNADA ITALIANA Ensalada César Pizza romana Profiteroles y pan Caesar salad Roman pizza Cream puffs and bread	17 Alubias estofadas con verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Beef steak with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3084/738 GT: 20 GS: 4 HC: 111 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
20 Macarrones integrales a la boloñesa con jamón Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Whole grain macaroni bolognese style with ham Chicken breast with sautéed vegetables Yoghurt and bread	21 Arroz a la milanesa Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Milanese rice Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Cous cous Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Cous Cous Omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2831/677 GT: 19 GS: 4 HC: 99 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
27 Coditos con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	28 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	VE: 3025/724 GT: 23 GS: 5 HC: 96 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN MARISCO,FS		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	10 Tallarines con salsa cuatro quesos Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Tagliatelle with four cheese sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 3434/822 GT: 29 GS: 6 HC: 108 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
13 Pasta con salsa de tomate Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta with tomato sauce Andalusian style perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16 Ensalada mixta Pizza romana Profiteroles y pan Mixed salad Roman pizza Cream puffs and bread	17 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3158/755 GT: 21 GS: 4 HC: 114 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2
20 Macarrones integrales a la boloñesa con jamón Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Whole grain macaroni bolognese style with ham Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	21 Arroz a la milanesa Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Milanese rice Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Cous cous Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Cous Cous Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2937/703 GT: 20 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
27 Coditos con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	28 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3156/755 GT: 26 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and whole meal bread	9 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Yogur y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Yoghurt and bread	10 Tallarines con salsa cuatro quesos Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Tagliatelle with four cheese sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2968/710 GT: 24 GS: 4 HC: 99 AZ: 20 PROT: 29 SAL: 3
13 Fideuá Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Andalusian style perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Crema de verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz a banda Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan integral Rice "a banda" Rosemary grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and whole meal bread	16 JORNADA ITALIANA Ensalada mixta Pizza romana Profiteroles y pan Mixed salad Roman pizza Cream puffs and bread	17 Patatas estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Hake nuggets with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3067/734 GT: 24 GS: 4 HC: 104 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2
20 Macarrones integrales a la boloñesa con jamón Ventresca de merluza a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Whole grain macaroni bolognese style with ham Grilled hake with sautéed vegetables Yoghurt and bread	21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Cous cous Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Cous Cous Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	23 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	24 Crema de verduras Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Homemade hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2605/623 GT: 15 GS: 3 HC: 95 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3
27 Coditos con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	28 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Crema de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Vegetables cream Cheese omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	VE: 3077/736 GT: 27 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
LEGUMBRES,FS,PESCADO BLANCO Y FRUTAS CON PELO		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and whole meal bread	9 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Yogur y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Yoghurt and bread	10 Tallarines con salsa cuatro quesos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Tagliatelle with four cheese sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2920/699 GT: 23 GS: 3 HC: 99 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 3
13 Pasta con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Crema de verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and whole meal bread	16 JORNADA ITALIANA Ensalada mixta Pizza romana Profiteroles y pan Mixed salad Roman pizza Cream puffs and bread	17 Patatas estofadas con verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Beef steak with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2826/676 GT: 18 GS: 3 HC: 103 AZ: 24 PROT: 30 SAL: 3
20 Macarrones integrales a la boloñesa con jamón Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Whole grain macaroni bolognese style with ham Chicken breast with sautéed vegetables Yoghurt and bread	21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Cous cous Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Cous Cous Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	23 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	24 Crema de verduras Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Homemade hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2622/627 GT: 15 GS: 3 HC: 95 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 3
27 Coditos con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	28 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Crema de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Cheese omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2875/688 GT: 22 GS: 4 HC: 90 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with french fries Fruit and whole meal bread	9 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread	10 Pasta con salsa de tomate Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Pasta with tomato sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 3046/729 GT: 22 GS: 4 HC: 98 AZ: 17 PROT: 38 SAL: 2
13 Fideuá Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Andalusian style perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	16 Ensalada mixta Lomo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Mixed salad Grilled tenderloin with salad Special desserts and bread	17 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2999/717 GT: 21 GS: 3 HC: 105 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 2
20 Macarrones integrales a la boloñesa con jamón Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur de soja y pan Whole grain macaroni bolognese style with ham Hake in green sauce with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Cous cous Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Cous Cous Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2900/694 GT: 19 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
27 Coditos con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Soy yoghurt and bread	28 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema de verduras con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3080/737 GT: 25 GS: 4 HC: 95 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	10 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 3532/845 GT: 32 GS: 6 HC: 108 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
13 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian style perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	16 JORNADA ITALIANA Ensalada mixta Pizza romana Postre especial y pan Mixed salad Roman pizza Special desserts and bread	17 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3092/740 GT: 17 GS: 3 HC: 115 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2
20 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa con jamón Ventresca de merluza a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Pasta in bolognese sauce (egg & cheese free) with ham Grilled hake with sautéed vegetables Yoghurt and bread	21 Arroz a la milanesa Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Milanese rice Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	23 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2837/679 GT: 21 GS: 4 HC: 92 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 3
27 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Hake steak with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	28 Sopa de pasta (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2914/697 GT: 21 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and whole meal bread	9 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	10 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 3487/834 GT: 32 GS: 6 HC: 107 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
13 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian style perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	16 JORNADA ITALIANA Ensalada mixta Pizza romana Postre especial y pan Mixed salad Roman pizza Special desserts and bread	17 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3065/733 GT: 18 GS: 3 HC: 114 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2
20 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa con jamón Ventresca de merluza a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Pasta in bolognese sauce (egg & cheese free) with ham Grilled hake with sautéed vegetables Yoghurt and bread	21 Arroz a la milanesa Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Milanese rice Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	23 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2810/672 GT: 21 GS: 4 HC: 92 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
27 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Hake steak with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	28 Sopa de pasta (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2914/697 GT: 21 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	10 Tallarines con salsa cuatro quesos Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Tagliatelle with four cheese sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 3434/822 GT: 29 GS: 6 HC: 108 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
13 Fideuá Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Andalusian style perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16 Ensalada mixta Pizza romana Profiteroles y pan Mixed salad Roman pizza Cream puffs and bread	17 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3265/781 GT: 24 GS: 4 HC: 114 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
20 Macarrones integrales a la boloñesa con jamón Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Whole grain macaroni bolognese style with ham Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	21 Arroz a la milanese Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Milanese rice Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Cous cous Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Cous Cous Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2937/703 GT: 20 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
27 Coditos con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	28 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	VE: 3192/764 GT: 27 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread (gluten free)	9 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free)	10 Pasta (sin gluten) con tomate Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	VE: 3098/741 GT: 28 GS: 7 HC: 86 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
13 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de perca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (gluten free)	16 Ensalada mixta Pavo a la plancha con ensalada Postre especial y pan (sin gluten) Mixed salad Grilled turkey with salad Special desserts and bread (gluten free)	17 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Beans with vegetables Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	VE: 2587/619 GT: 18 GS: 4 HC: 87 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
20 Pasta (sin gluten) con tomate Ventresca de merluza a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled hake with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	21 Arroz a la milanesa Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	22 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	23 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)	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free)	VE: 2793/668 GT: 23 GS: 6 HC: 84 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
27 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Hake steak with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (gluten free)	28 Sopa de picadillo (sin gluten) Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (gluten free)	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten) Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread (gluten free)	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 2780/665 GT: 25 GS: 6 HC: 80 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread	9 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	10 Tallarines con salsa cuatro quesos Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Tagliatelle with four cheese sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 3434/822 GT: 29 GS: 6 HC: 108 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
13 Fideuá Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Andalusian style perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread	16 Ensalada mixta Pizza romana Profiteroles y pan Mixed salad Roman pizza Cream puffs and bread	17 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3265/781 GT: 24 GS: 4 HC: 114 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
20 Macarrones integrales a la boloñesa con jamón Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Whole grain macaroni bolognese style with ham Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	21 Arroz a la milanesa Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Milanese rice Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Cous cous Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Cous Cous Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2937/703 GT: 20 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
27 Coditos con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	28 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Meatballs with vegetables with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	VE: 3192/764 GT: 27 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
BAJO COLESTEROL		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with salad Fruit and whole meal bread	9 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Low-fat yoghurt and bread	10 Pasta salteada Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Sautéed pasta Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2617/626 GT: 14 GS: 3 HC: 92 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 2
13 Fideuá Filete de perca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz a banda Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice "a banda" Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread	16 Ensalada mixta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Mixed salad Grilled turkey with salad Fruit and bread	17 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2746/657 GT: 14 GS: 1 HC: 102 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 2
20 Pasta integral a la napolitana Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur desnatado y pan Napolitan style whole grain pasta Hake in green sauce with sautéed vegetables Low-fat yoghurt and bread	21 Arroz salteado Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed rice Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Cous cous Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Cous Cous Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	23 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Sautéed green beans Beef steak with salad Fruit and bread	VE: 2522/603 GT: 12 GS: 3 HC: 124 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
27 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur desnatado y pan Elbow macaroni with tomato sauce Hake steak with lettuce salad with sweetcorn & black olives Low-fat yoghurt and bread	28 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with salad Fruit and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Filete de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Beef steak with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	VE: 2704/647 GT: 16 GS: 2 HC: 93 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3

MES: Enero 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
BAJA EN GRASA, FS Y KIWI		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	9 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Low-fat yoghurt and bread	10 Pasta salteada Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta (eco.) y pan Sautéed pasta Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2661/637 GT: 14 GS: 3 HC: 92 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 2
13 Fideuá Filete de perca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled perch with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	16 Ensalada mixta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Mixed salad Grilled turkey with salad Fruit and bread	17 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2772/663 GT: 14 GS: 1 HC: 104 AZ: 30 PROT: 32 SAL: 2
20 Pasta integral a la napolitana Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur desnatado y pan Napolitan style whole grain pasta Hake in green sauce with sautéed vegetables Low-fat yoghurt and bread	21 Arroz salteado Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed rice Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	22 Cous cous Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Cous Cous Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Sautéed green beans Beef steak with salad Fruit and bread	VE: 2549/610 GT: 12 GS: 3 HC: 125 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3
27 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur desnatado y pan Elbow macaroni with tomato sauce Hake steak with lettuce salad with sweetcorn & black olives Low-fat yoghurt and bread	28 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan Broth with ham & egg bits Baked chicken drumsticks with salad Fruit and bread	29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz con pollo al curry Filete de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Beef steak with minestrone Fruit and bread	31 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread	VE: 2704/647 GT: 16 GS: 2 HC: 93 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3