

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy)</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan integral Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and whole meal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3459/828 GT: 32 GS: 5 HC: 104 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Baked chicken hotdogs with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate ó fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Chocolate cake or fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3306/791 GT: 27 GS: 8 HC: 121 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Whole grain macaroni bolognese style Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2949/706 GT: 18 GS: 4 HC: 104 AZ: 30 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral Spirals in carbonara sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Cono de chocolate ó fruta y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Chocolate cone or fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2862/685 GT: 20 GS: 4 HC: 91 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Black rice Baked hake with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>						<p>VE: 2960/708 GT: 12 GS: 2 HC: 114 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Pasta salteada Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Sautéed pasta Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan integral Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and whole meal bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz salteado Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed rice Battered & fried yellowfin sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3215/769 GT: 31 GS: 5 HC: 96 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Baked chicken hotdogs with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz salteado Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Sautéed rice Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate ó fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Chocolate cake or fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata,cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3248/777 GT: 26 GS: 8 HC: 119 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread</p>	<p>17</p> <p>Pasta salteada Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Sautéed pasta Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con refrito Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with refried veggies Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>VE: 2861/684 GT: 18 GS: 4 HC: 101 AZ: 30 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral Spirals in carbonara sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Cono de chocolate ó fruta y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Chocolate cone or fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chicken curry cous cous Cheese omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2829/677 GT: 20 GS: 4 HC: 91 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Flan y pan Black rice Baked hake with lettuce & carrot Crème caramel and bread</p>	<p>31</p> <p>Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>				<p>VE: 2960/708 GT: 13 GS: 2 HC: 114 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan integral Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and whole meal bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3427/820 GT: 32 GS: 5 HC: 102 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Chicken breast with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate ó fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Chocolate cake or fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata,cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3212/768 GT: 24 GS: 7 HC: 120 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread</p>	<p>17</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa Albóndigas de ternera con salteado de verduras Fruta y pan Whole grain macaroni bolognese style Beef meatballs with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and whole meal bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Green beans with tomatoe Grilled turkey with salad Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2758/660 GT: 15 GS: 3 HC: 100 AZ: 31 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta con salsa de tomate Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Pavo a la plancha con champiñones salteados Cono de chocolate ó fruta y pan Carrot cream Grilled turkey with sautéed mushrooms Chocolate cone or fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2768/662 GT: 19 GS: 4 HC: 90 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Black rice Baked hake with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread</p>	<p>31</p> <p>Fideuá de pollo Huevos revueltos con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>				<p>VE: 2964/709 GT: 12 GS: 2 HC: 114 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Ham croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan integral Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and whole meal bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3486/834 GT: 33 GS: 6 HC: 104 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salchichas con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Hotdogs with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Pavo a la plancha con ensalada Tarta de chocolate ó fruta y pan Nachos with cheddar cheese Grilled turkey with salad Chocolate cake or fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata,cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3061/732 GT: 24 GS: 4 HC: 116 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread</p>	<p>17</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Whole grain macaroni bolognese style Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2991/716 GT: 19 GS: 5 HC: 106 AZ: 30 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled turkey with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral Spirals in carbonara sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Cono de chocolate ó fruta y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Chocolate cone or fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Cous Cous Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2797/669 GT: 20 GS: 4 HC: 93 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Black rice Baked hake with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread</p>	<p>31</p> <p>Pasta con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>				<p>VE: 2771/663 GT: 11 GS: 2 HC: 107 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	4 Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan integral Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and whole meal bread	5 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread	6 Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2972/711 GT: 21 GS: 3 HC: 96 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2
9 Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	10 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled turkey with french fries Fruit and bread	11 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread	12 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Vegetables cream Chicken breast with salad Special desserts and bread	13 Pasta con salsa de tomate Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Pasta with tomato sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread	VE: 2995/716 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
16 Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	17 Pasta (integral) con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Multigrain pasta with tomato sauce Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread	18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread	19 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	20 Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 2928/700 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 3
23 Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur de soja y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Soy yoghurt and bread	24 Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Pasta con salsa de tomate Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	26 Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread	27 Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2676/640 GT: 17 GS: 2 HC: 89 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 1
30 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread	31 Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread				VE: 2858/684 GT: 12 GS: 1 HC: 107 AZ: 15 PROT: 35 SAL: 2

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan integral Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and whole meal bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin ternera) Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without beef) Soy yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2916/698 GT: 26 GS: 3 HC: 94 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled turkey with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Vegetables cream Chicken breast with salad Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Pasta con salsa de tomate Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Pasta with tomato sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 2995/716 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Pasta (integral) con salsa de tomate Lomo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Multigrain pasta with tomato sauce Grilled tenderloin with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin ternera) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without beef) Fruit and whole meal bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2732/654 GT: 19 GS: 3 HC: 99 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur de soja y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Soy yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta con salsa de tomate Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2676/640 GT: 17 GS: 2 HC: 89 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread</p>	<p>31</p> <p>Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>			<p>SIN PLV, TERNERA</p>	<p>VE: 2858/684 GT: 12 GS: 1 HC: 107 AZ: 15 PROT: 35 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3048/729 GT: 20 GS: 3 HC: 103 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled turkey with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Vegetables cream Chicken breast with salad Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Pasta con salsa de tomate Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Pasta with tomato sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3089/739 GT: 20 GS: 3 HC: 110 AZ: 30 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Pasta (integral) con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Multigrain pasta with tomato sauce Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2954/707 GT: 17 GS: 4 HC: 103 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta con salsa de tomate Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2737/655 GT: 16 GS: 2 HC: 94 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>			<p>SIN PLV, SIN FS</p>	<p>VE: 2944/704 GT: 11 GS: 1 HC: 120 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Coditos gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	4 Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	5 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	6 Arroz con boloñesa de carne Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with meat bolognese Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2715/649 GT: 15 GS: 3 HC: 96 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
9 Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Baked chicken hotdogs with french fries Fruit and bread	11 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad with olives Fruit and bread	12 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Special desserts and bread	13 Espaguetis con salsa cuatro quesos Magro con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Pork loin steak with potato, onion and apple Fruit and bread	VE: 3263/781 GT: 23 GS: 8 HC: 110 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3
16 Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread	17 Macarrones integrales a la boloñesa Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Whole grain macaroni bolognese style Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread	18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	19 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	20 Arroz con pollo Pavo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Grilled turkey with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 2956/707 GT: 17 GS: 4 HC: 105 AZ: 31 PROT: 37 SAL: 2
23 Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada Yogur y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with salad Yoghurt and bread	24 Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Espirales carbonara Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Spirals in carbonara sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	26 Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread	27 Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2558/612 GT: 13 GS: 3 HC: 90 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
30 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread	31 Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread				VE: 2979/713 GT: 12 GS: 2 HC: 117 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de carne Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with meat bolognese Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2715/649 GT: 15 GS: 3 HC: 96 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Baked chicken hotdogs with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Magro con patata,cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Pork loin steak with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3263/781 GT: 23 GS: 8 HC: 110 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread</p>	<p>17</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Whole grain macaroni bolognese style Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Pavo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Grilled turkey with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2956/707 GT: 17 GS: 4 HC: 105 AZ: 31 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada Yogur y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with salad Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Spirals in carbonara sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2558/612 GT: 13 GS: 3 HC: 90 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread</p>	<p>31</p> <p>Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>				<p>VE: 2979/713 GT: 12 GS: 2 HC: 117 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3041/728 GT: 21 GS: 4 HC: 99 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Baked chicken hotdogs with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata,cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3424/819 GT: 27 GS: 9 HC: 113 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread</p>	<p>17</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Whole grain macaroni bolognese style Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2976/712 GT: 18 GS: 4 HC: 105 AZ: 30 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de merluza con ensalada Yogur y pan Vegetables lentils Hake steak with salad Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Spirals in carbonara sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2747/657 GT: 17 GS: 3 HC: 90 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread</p>	<p>31</p> <p>Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>			<p>SIN MARISCO,FS</p>	<p>VE: 3004/719 GT: 12 GS: 2 HC: 118 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Coditos gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	4 Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan integral Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and whole meal bread	5 Sopa de ave con fideos Pavo a la plancha con ensalada Yogur y pan Chicken soup with noodles Grilled turkey with salad Yoghurt and bread	6 Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2700/646 GT: 17 GS: 2 HC: 92 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2
9 Sopa de ave con pasta Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Chicken soup with pasta Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	10 Crema de verduras Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken hotdogs with french fries Fruit and bread	11 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread	12 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate ó fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Chocolate cake or fruit and bread	13 Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread	VE: 3078/736 GT: 25 GS: 8 HC: 113 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 2
16 Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread	17 Macarrones integrales a la boloñesa Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Whole grain macaroni bolognese style Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread	18 Sopa de ave con fideos Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral Chicken soup with noodles Grilled turkey with salad Fruit and whole meal bread	19 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with steamed potatoes Fruit and bread	20 Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 2664/637 GT: 14 GS: 3 HC: 98 AZ: 30 PROT: 35 SAL: 3
23 Crema de verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan Vegetables cream Sea bream and poor potatoes kettledrum Yoghurt and bread	24 Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	25 Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral Spirals in carbonara sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread	26 Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Cono de chocolate ó fruta y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Chocolate cone or fruit and bread	27 Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2783/666 GT: 21 GS: 4 HC: 86 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 1
30 Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Black rice Baked hake with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread	31 Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread				VE: 2960/708 GT: 12 GS: 2 HC: 114 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con fideos Pavo a la plancha con ensalada Yogur y pan Chicken soup with noodles Grilled turkey with salad Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2436/583 GT: 11 GS: 2 HC: 89 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con pasta Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Chicken soup with pasta Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken hotdogs with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3168/758 GT: 25 GS: 8 HC: 105 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread</p>	<p>17</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Whole grain macaroni bolognese style Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Chicken soup with noodles Grilled turkey with salad Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with steamed potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de ternera con ensalada hortalana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Beef steak with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2718/650 GT: 15 GS: 3 HC: 98 AZ: 30 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada Yogur y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with salad Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Spirals in carbonara sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2479/593 GT: 14 GS: 3 HC: 84 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread</p>	<p>31</p> <p>Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>			<p>LEGUMBRE, FS, PESCADO BLANCO, FRUTAS PELO</p>	<p>VE: 2979/713 GT: 12 GS: 2 HC: 117 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan integral Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and whole meal bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2972/711 GT: 21 GS: 3 HC: 96 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled turkey with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre especial y pan Vegetables cream Chicken breast with salad Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Pasta con salsa de tomate Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Pasta with tomato sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 2995/716 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Pasta (integral) con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Multigrain pasta with tomato sauce Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2928/700 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur de soja y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Soy yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta con salsa de tomate Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2676/640 GT: 17 GS: 2 HC: 89 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread</p>	<p>31</p> <p>Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>				<p>VE: 2858/684 GT: 12 GS: 1 HC: 107 AZ: 15 PROT: 35 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan integral Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and whole meal bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2710/648 GT: 16 GS: 4 HC: 93 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Minestrone soup (without egg) Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Baked chicken hotdogs with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA MEXICANA Crema de verduras Fajitas de pollo Postre especial y pan Vegetables cream Chicken fajitas Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3280/785 GT: 25 GS: 8 HC: 110 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread</p>	<p>17</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2936/702 GT: 18 GS: 4 HC: 104 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread</p>	<p>27</p> <p>Patatas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2412/577 GT: 11 GS: 2 HC: 88 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan de vainilla y pan Black rice Baked hake with lettuce & tomatoes Vanilla crème caramel and bread</p>	<p>31</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>				<p>VE: 2867/686 GT: 12 GS: 3 HC: 108 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2743/656 GT: 15 GS: 4 HC: 93 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Minestrone soup (without egg) Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Baked chicken hotdogs with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA MEXICANA Crema de verduras Fajitas de pollo Postre especial y pan Vegetables cream Chicken fajitas Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3340/799 GT: 25 GS: 8 HC: 111 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread</p>	<p>17</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2963/709 GT: 18 GS: 4 HC: 104 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread</p>	<p>27</p> <p>Patatas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2439/583 GT: 10 GS: 2 HC: 88 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan de vainilla y pan Black rice Baked hake with lettuce & tomatoes Vanilla crème caramel and bread</p>	<p>31</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>				<p>VE: 2867/686 GT: 12 GS: 3 HC: 108 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3041/728 GT: 21 GS: 4 HC: 99 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Baked chicken hotdogs with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3424/819 GT: 27 GS: 9 HC: 113 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread</p>	<p>17</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Whole grain macaroni bolognese style Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2976/712 GT: 18 GS: 4 HC: 105 AZ: 30 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Spirals in carbonara sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2840/679 GT: 19 GS: 3 HC: 92 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Black rice Baked hake with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread</p>	<p>31</p> <p>Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>				<p>VE: 2960/708 GT: 12 GS: 2 HC: 114 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>5</p> <p>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)</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with tuna bolognese sauce Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2572/615 GT: 19 GS: 5 HC: 78 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone (sin gluten) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Minestrone soup (gluten free) Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Grilled turkey with french fries Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>12</p> <p>JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre especial y pan (sin gluten) Nachos with cheddar cheese Chicken breast with salad Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>13</p> <p>Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Lomos de jurel en salsa de manzana con patata,cebolla y manzana Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2830/677 GT: 23 GS: 5 HC: 90 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan (sin gluten) Butternut squash cream Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread (gluten free)</p>	<p>17</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>18</p> <p>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)</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (sin gluten) Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2765/661 GT: 21 GS: 6 HC: 88 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre (sin gluten) Yogur y pan (sin gluten) Vegetables lentils Timbal de dorada y patatas a lo pobre (sin gluten) Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>25</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan (sin gluten) Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread (gluten free)</p>	<p>27</p> <p>Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2279/545 GT: 15 GS: 4 HC: 72 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan (sin gluten) Black rice Baked hake with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread (gluten free)</p>	<p>31</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)</p>				<p>VE: 2841/680 GT: 18 GS: 4 HC: 94 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3041/728 GT: 21 GS: 4 HC: 99 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Baked chicken hotdogs with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3391/811 GT: 26 GS: 9 HC: 113 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Manzana y Natillas y pan Butternut squash cream with croutons Chicken breast with lettuce & sweetcorn Apple & Custard and bread</p>	<p>17</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Whole grain macaroni bolognese style Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2976/712 GT: 18 GS: 4 HC: 105 AZ: 30 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Spirals in carbonara sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Special desserts and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2840/679 GT: 19 GS: 3 HC: 92 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Black rice Baked hake with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread</p>	<p>31</p> <p>Fideuá de pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken fideua Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>				<p>VE: 2960/708 GT: 12 GS: 2 HC: 114 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Pasta salteada Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Sautéed pasta Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan integral Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and whole meal bread</p>	<p>5</p> <p>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</p>	<p>6</p> <p>Arroz salteado Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Sautéed rice Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2416/578 GT: 12 GS: 2 HC: 85 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur desnatado y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Grilled turkey with salad Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with salad Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Pasta salteada Lomos de jurel en salsa de manzana con salteado de verduras Fruta y pan Sautéed pasta Horse mackerel loin in apple sauce with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>VE: 2651/634 GT: 13 GS: 2 HC: 101 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Butternut squash cream Chicken breast with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Pasta (integral) Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Multigrain pasta Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and whole meal bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2819/674 GT: 16 GS: 4 HC: 99 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur desnatado y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta salteada Ventresca de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral Sautéed pasta Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2346/561 GT: 9 GS: 1 HC: 87 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz salteado Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed rice Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>Pasta salteada Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Sautéed pasta Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>				<p>VE: 2489/595 GT: 9 GS: 1 HC: 103 AZ: 26 PROT: 27 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Pasta salteada Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Sautéed pasta Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>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</p>	<p>6</p> <p>Arroz salteado Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Sautéed rice Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2449/586 GT: 12 GS: 2 HC: 86 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur desnatado y pan Minestrone soup Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Grilled turkey with salad Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with salad Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Pasta salteada Lomos de jurel en salsa de manzana con salteado de verduras Fruta y pan Sautéed pasta Horse mackerel loin in apple sauce with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>VE: 2711/649 GT: 14 GS: 2 HC: 102 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Butternut squash cream Chicken breast with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Pasta (integral) Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Multigrain pasta Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with chicken Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2846/681 GT: 16 GS: 4 HC: 99 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur desnatado y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta salteada Ventresca de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan Sautéed pasta Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Cous cous de pollo al curry Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chicken curry cous cous Omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2373/568 GT: 9 GS: 1 HC: 88 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz salteado Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed rice Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>Pasta salteada Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Sautéed pasta Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>			<p>BAJA EN GRASA, SIN FS Y KIWI</p>	<p>VE: 2489/595 GT: 9 GS: 1 HC: 103 AZ: 26 PROT: 27 SAL: 2</p>