

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Espaguetis gratinados Croquetas y empanadillas con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la romana con patatas chips Fruta y pan</p>	<p>6</p> <p>Arroz negro Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan</p>	<p>VE: 3778/904 GT: 36 GS: 7 HC: 113 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con arroz salteado Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Espirales a la boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral</p>	<p>12</p> <p>Salteado de judías verdes Albóndigas con tomate con puré de patatas Fruta y pan</p>	<p>13</p> <p>Paella mixta Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan</p>	<p>VE: 3199/765 GT: 22 GS: 5 HC: 144 AZ: 29 PROT: 40 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo empanado con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa funghi Gratén de huevos con tomate Postre lácteo y pan</p>	<p>VE: 3348/801 GT: 28 GS: 6 HC: 101 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la milanesa Fajitas de pollo Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Fideuá Revuelto de jamón york y queso con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan</p>	<p>VE: 3146/753 GT: 24 GS: 7 HC: 104 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz tres delicias Estofado de pavo con champiñones salteados Yogur y pan</p>					<p>VE: 2855/683 GT: 16 GS: 6 HC: 95 AZ: 12 PROT: 37 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Espaguetis salteados Croquetas con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Sautéed spaguetti Croquettes with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la romana con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Battered &amp; fried yellowfin sole with potato chips Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz negro Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Black rice Baked lacón pork with sautéed carrots Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3453/826 GT: 29 GS: 7 HC: 108 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Espirales salteados Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Sautéed spirals Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas with ham Meatballs with mashed potatoes Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Paella mixta Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Mixed paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3132/749 GT: 22 GS: 4 HC: 101 AZ: 30 PROT: 40 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga Yogur y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce Yoghurt and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con verduras con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Pomfret with vegetables with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo empanado con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Breaded chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa funghi Huevos duros con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Coditos with funghi sauce Hard-boiled eggs with lettuce &amp; carrot Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3258/779 GT: 27 GS: 6 HC: 130 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Soup with ham &amp; egg bits Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz blanco Fajitas de pollo Fruta y pan White rice Chicken fajitas Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Fideuá Revuelto de jamón york y queso con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Fideua (fine paella) Ham and cheese scramble with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Macarrones salteados Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Sautéed macaroni Hake nuggets with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3169/758 GT: 23 GS: 7 HC: 108 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz tres delicias Pollo en pepitoria con champiñones salteados Yogur y pan Three jewel rice Chicken fricassee with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p>					<p>VE: 3135/750 GT: 13 GS: 12 HC: 105 AZ: 12 PROT: 50 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>FESTIVO</b>	3 Espaguetis gratinados Croquetas y empanadillas con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Spaghetti au gratin Croquettes & meat pastries with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	5 Crema de calabacín Filete de lenguadina a la romana con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Battered & fried yellowfin sole with potato chips Fruit and bread	6 Arroz negro Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Black rice Baked lacón pork with sautéed carrots Dairy dessert and bread	VE: 3778/904 GT: 36 GS: 7 HC: 113 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
9 <b>FESTIVO</b>	10 Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	11 Espirales a la boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Bolognese pasta spirals Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and wholemeal bread	12 Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con tomate con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas with ham Meatballs with tomato sauce with mashed potatoes Fruit and bread	13 Paella mixta Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Mixed paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & olives Dairy dessert and bread	VE: 3170/758 GT: 23 GS: 5 HC: 101 AZ: 30 PROT: 41 SAL: 3
16 Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Cous cous Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Cous Cous Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread	19 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled turkey with french fries Fruit and bread	20 Coditos con salsa funghi Gratén de huevos con tomate Postre lácteo y pan Coditos with funghi sauce Eggs au gratin with tomato Dairy dessert and bread	VE: 3216/769 GT: 25 GS: 6 HC: 131 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 3
23 Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Soup with ham & egg bits Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread	24 Arroz a la milanese Fajitas de verduras Fruta y pan Milanese rice Vegetables Fajitas Fruit and bread	25 Fideuá Revuelto de jamón york y queso con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Fideua (fine paella) Ham and cheese scramble with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread	26 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	27 Macarrones con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Macaroni with tomato sauce Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Dairy dessert and bread	VE: 2964/709 GT: 23 GS: 6 HC: 103 AZ: 28 PROT: 29 SAL: 2
30 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con champiñones salteados Yogur y pan Three jewel rice Grilled turkey with sautéed mushrooms Yoghurt and bread					VE: 2483/594 GT: 9 GS: 3 HC: 92 AZ: 14 PROT: 33 SAL: 2

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Espaguetis gratinados Empanadillas de atún con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Spaghetti au gratin Tuna pastry with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la romana con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Battered &amp; fried yellowfin sole with potato chips Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz negro Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Black rice Chicken breast with sautéed carrots Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3414/817 GT: 27 GS: 5 HC: 109 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Espirales a la boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Bolognese pasta spirals Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Guisantes salteados Albóndigas con tomate con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas Meatballs with tomato sauce with mashed potatoes Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3169/758 GT: 19 GS: 4 HC: 111 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Sautéed green beans Grilled turkey with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo empanado con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Breaded chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa funghi Gratén de huevos con tomate Postre lácteo y pan Coditos with funghi sauce Eggs au gratin with tomato Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3254/778 GT: 26 GS: 6 HC: 130 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa de fideos Pavo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan Noodle soup Grilled turkey with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Fajitas de pollo Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken fajitas Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Fideuá Revuelto de queso con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Fideua (fine paella) Scrambled eggs with cheese with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Macaroni with tomato sauce Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2964/709 GT: 20 GS: 6 HC: 101 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo en pepitoria con champiñones salteados Yogur y pan Rice with tomato sauce Chicken fricassee with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p>					<p>VE: 3335/798 GT: 15 GS: 12 HC: 115 AZ: 11 PROT: 51 SAL: 2</p>



MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Chicken breast with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin ternera) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without beef) Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la romana con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Battered &amp; fried yellowfin sole with potato chips Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed carrots Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3315/793 GT: 30 GS: 5 HC: 109 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Espirales con tomate Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed peas with ham Chicken breast with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; olives Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2852/682 GT: 15 GS: 2 HC: 101 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Soy yoghurt and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin ternera) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without beef) Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo empanado con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Breaded chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa de tomate Huevos con tomate Postre especial y pan Elbow macaroni with tomato sauce Eggs with tomato Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3162/756 GT: 28 GS: 5 HC: 129 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur de soja y pan Soup with ham &amp; egg bits Lean pork in sauce with sautéed carrots Soy yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Fideuá Revuelto de jamón york con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Fideua (fine paella) Scrambled eggs with ham with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2830/677 GT: 19 GS: 2 HC: 96 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz tres delicias Pollo en pepitoria con champiñones salteados Yogur de soja y pan Three jewel rice Chicken fricassee with sautéed mushrooms Soy yoghurt and bread</p>				<p>SIN PLV NI TERNERA</p>	<p>VE: 3081/737 GT: 11 GS: 9 HC: 102 AZ: 6 PROT: 51 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>2</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>3</b> Espaguetis gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Spaghetti au gratin Chicken breast with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	<b>4</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>5</b> Crema de calabacín Pavo a la plancha con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Grilled turkey with potato chips Fruit and bread	<b>6</b> Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed carrots Dairy dessert and bread	VE: 2972/711 GT: 17 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
<b>9</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>10</b> Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>11</b> Espirales a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Bolognese pasta spirals Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and wholemeal bread	<b>12</b> Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con tomate con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas with ham Meatballs with tomato sauce with mashed potatoes Fruit and bread	<b>13</b> Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & olives Dairy dessert and bread	VE: 2854/683 GT: 16 GS: 4 HC: 101 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 3
<b>16</b> Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	<b>17</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>18</b> Cous cous de pollo al curry Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Grilled turkey with green salad with olives Fruit and bread	<b>19</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo empanado con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Breaded chicken with french fries Fruit and bread	<b>20</b> Coditos con salsa funghi Gratén de huevos con tomate Postre lácteo y pan Coditos with funghi sauce Eggs au gratin with tomato Dairy dessert and bread	VE: 3267/781 GT: 26 GS: 6 HC: 131 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
<b>23</b> Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Soup with ham & egg bits Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread	<b>24</b> Arroz a la milanesea Fajitas de pollo Fruta y pan Milanese rice Chicken fajitas Fruit and bread	<b>25</b> Pasta con salsa de tomate Revuelto de jamón york y queso con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Pasta with tomato sauce Ham and cheese scramble with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread	<b>26</b> Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	<b>27</b> Macarrones con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Macaroni with tomato sauce Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Dairy dessert and bread	VE: 2881/689 GT: 18 GS: 7 HC: 102 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
<b>30</b> Arroz tres delicias Pollo en pepitoria con champiñones salteados Yogur y pan Three jewel rice Chicken fricassee with sautéed mushrooms Yoghurt and bread					VE: 3135/750 GT: 13 GS: 12 HC: 105 AZ: 12 PROT: 50 SAL: 2

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Espaguetis gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Chicken breast with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de fideos Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Noodle soup Grilled lean with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la romana con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Battered &amp; fried yellowfin sole with potato chips Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz negro Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Black rice Grilled tenderloin with sautéed carrots Dairy dessert and bread</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de fideos Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Noodle soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Espirales a la boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Bolognese pasta spirals Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras Albóndigas con tomate con puré de patatas Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with tomato sauce with mashed potatoes Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread</p>
<p>16</p> <p>Patatas estofadas con verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras Pollo empanado con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Breaded chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa funghi Gratén de huevos con tomate Postre lácteo y pan Coditos with funghi sauce Eggs au gratin with tomato Dairy dessert and bread</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Soup with ham &amp; egg bits Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Fajitas de pollo Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken fajitas Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Fideuá Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Fideua (fine paella) Ham and cheese scramble with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Macaroni with tomato sauce Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Yogur y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p>				<p>SIN LEGUMBRES NI FS</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Espaguetis gratinados Croquetas y empanadillas con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Spaghetti au gratin Croquettes &amp; meat pastries with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de fideos Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Noodle soup Grilled lean with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la romana con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Battered &amp; fried yellowfin sole with potato chips Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz negro Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Black rice Grilled tenderloin with sautéed carrots Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3476/832 GT: 32 GS: 6 HC: 105 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de fideos Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Noodle soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Espirales a la boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Bolognese pasta spirals Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras Albóndigas con tomate con puré de patatas Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with tomato sauce with mashed potatoes Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3061/732 GT: 20 GS: 4 HC: 104 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Patatas estofadas con verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras Pollo empanado con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Breaded chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa funghi Gratén de huevos con tomate Postre lácteo y pan Coditos with funghi sauce Eggs au gratin with tomato Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2919/698 GT: 24 GS: 5 HC: 90 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Soup with ham &amp; egg bits Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Fajitas de pollo Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken fajitas Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Fideuá Revuelto de jamón york y queso con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Fideua (fine paella) Ham and cheese scramble with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Macaroni with tomato sauce Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3147/753 GT: 24 GS: 7 HC: 105 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo en pepitoria con champiñones salteados Yogur y pan Rice with tomato sauce Chicken fricassee with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p>					<p>VE: 3335/798 GT: 15 GS: 12 HC: 115 AZ: 11 PROT: 51 SAL: 2</p>



MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Chicken breast with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled lean with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Pavo a la plancha con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Grilled turkey with potato chips Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz negro Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Black rice Grilled tenderloin with sautéed carrots Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2685/642 GT: 16 GS: 3 HC: 93 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Pasta with bolognese sauce (egg &amp; cheese free) Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras Albóndigas con tomate con puré de patatas Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with tomato sauce with mashed potatoes Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2614/625 GT: 16 GS: 4 HC: 91 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Patatas estofadas con verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled turkey with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with french fries Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa funghi Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with funghi sauce Pork steak with lettuce &amp; carrot Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2715/650 GT: 20 GS: 4 HC: 87 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Pasta soup (without egg) Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Fajitas de pollo Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken fajitas Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2741/656 GT: 15 GS: 6 HC: 99 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Yogur y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p>				<p>SIN LEGUMBRES, HUEVO NI PESCADO BLANCO</p>	<p>VE: 2734/654 GT: 11 GS: 3 HC: 98 AZ: 10 PROT: 42 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la romana con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Battered &amp; fried yellowfin sole with potato chips Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed carrots Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3412/816 GT: 25 GS: 5 HC: 111 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Espirales con tomate Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed peas with ham Meatballs with tomato sauce with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; olives Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3050/730 GT: 19 GS: 4 HC: 103 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Special desserts and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo empanado con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Breaded chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa de tomate Huevos con tomate Postre especial y pan Elbow macaroni with tomato sauce Eggs with tomato Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3278/784 GT: 25 GS: 6 HC: 134 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Postre especial y pan Soup with ham &amp; egg bits Lean pork in sauce with sautéed carrots Special desserts and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Fideuá Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Fideua (fine paella) Scrambled eggs with ham with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2962/709 GT: 20 GS: 3 HC: 101 AZ: 31 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Postre especial y pan Three jewel rice Chicken breast with sautéed mushrooms Special desserts and bread</p>				<p>SIN LACTOSA NI FS</p>	<p>VE: 2837/679 GT: 10 GS: 2 HC: 105 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Chicken breast with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la romana con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Battered &amp; fried yellowfin sole with potato chips Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed carrots Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3370/806 GT: 24 GS: 5 HC: 111 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Espirales con tomate Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed peas with ham Meatballs with tomato sauce with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; olives Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3017/722 GT: 19 GS: 4 HC: 103 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Soy yoghurt and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo empanado con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Breaded chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa de tomate Huevos con tomate Postre especial y pan Elbow macaroni with tomato sauce Eggs with tomato Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3206/767 GT: 24 GS: 5 HC: 130 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur de soja y pan Soup with ham &amp; egg bits Lean pork in sauce with sautéed carrots Soy yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Fideuá Revuelto de jamón york con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Fideua (fine paella) Scrambled eggs with ham with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2830/677 GT: 19 GS: 2 HC: 96 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz tres delicias Pollo en pepitoria con champiñones salteados Yogur de soja y pan Three jewel rice Chicken fricassee with sautéed mushrooms Soy yoghurt and bread</p>				<p>SIN LACTOSA NI BERENJENA</p>	<p>VE: 3081/737 GT: 11 GS: 9 HC: 102 AZ: 6 PROT: 51 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Chicken breast with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la romana con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Battered &amp; fried yellowfin sole with potato chips Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with sautéed carrots Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3370/806 GT: 24 GS: 5 HC: 111 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Espirales con tomate Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed peas with ham Meatballs with tomato sauce with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; olives Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3017/722 GT: 19 GS: 4 HC: 103 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Soy yoghurt and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo empanado con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Breaded chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa de tomate Huevos con tomate Postre especial y pan Elbow macaroni with tomato sauce Eggs with tomato Special desserts and bread</p>	<p>VE: 3206/767 GT: 24 GS: 5 HC: 130 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur de soja y pan Soup with ham &amp; egg bits Lean pork in sauce with sautéed carrots Soy yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Fideuá Revuelto de jamón york con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Fideua (fine paella) Scrambled eggs with ham with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2830/677 GT: 19 GS: 2 HC: 96 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz tres delicias Pollo en pepitoria con champiñones salteados Yogur de soja y pan Three jewel rice Chicken fricassee with sautéed mushrooms Soy yoghurt and bread</p>					<p>VE: 3081/737 GT: 11 GS: 9 HC: 102 AZ: 6 PROT: 51 SAL: 2</p>



MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Chicken breast with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>4</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>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la plancha con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Grilled yellowfin sole with potato chips Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz negro Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Black rice Baked lacón pork with sautéed carrots Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3109/744 GT: 21 GS: 5 HC: 101 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with bolognese sauce (egg &amp; cheese free) Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con tomate con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas with ham Meatballs with tomato sauce with mashed potatoes Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2915/697 GT: 19 GS: 4 HC: 96 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>17</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>18</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</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>20</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa funghi Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with funghi sauce Pork steak with lettuce &amp; carrot Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3134/750 GT: 23 GS: 5 HC: 129 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Pasta soup (without egg) Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la milanese Fajitas de pollo Fruta y pan Milanese rice Chicken fajitas Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2958/708 GT: 19 GS: 7 HC: 101 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Yogur y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p>					<p>VE: 2734/654 GT: 11 GS: 3 HC: 98 AZ: 10 PROT: 42 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Chicken breast with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>4</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>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la plancha con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Grilled yellowfin sole with potato chips Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz negro Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Black rice Baked lacón pork with sautéed carrots Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3067/734 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Pasta with bolognese sauce (egg &amp; cheese free) Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con tomate con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas with ham Meatballs with tomato sauce with mashed potatoes Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2881/689 GT: 19 GS: 4 HC: 96 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>17</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>18</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</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>20</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa funghi Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with funghi sauce Pork steak with lettuce &amp; carrot Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3134/750 GT: 23 GS: 5 HC: 129 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Pasta soup (without egg) Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la milanese Fajitas de pollo Fruta y pan Milanese rice Chicken fajitas Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 2898/693 GT: 19 GS: 7 HC: 100 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Yogur y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p>					<p>VE: 2734/654 GT: 11 GS: 3 HC: 98 AZ: 10 PROT: 42 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Espaguetis gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Chicken breast with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la romana con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Battered &amp; fried yellowfin sole with potato chips Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz negro Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Black rice Baked lacón pork with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3294/788 GT: 24 GS: 5 HC: 106 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Espirales a la boloñesa Rape orly con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Bolognese pasta spirals Breaded monkfish with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con tomate con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas with ham Meatballs with tomato sauce with mashed potatoes Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3118/746 GT: 19 GS: 4 HC: 105 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo empanado con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Breaded chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa funghi Gratén de huevos con tomate Postre lácteo y pan Coditos with funghi sauce Eggs au gratin with tomato Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3312/792 GT: 27 GS: 6 HC: 131 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo Magro en salsa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Soup with ham &amp; egg bits Lean pork in sauce with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la milanese Fajitas de pollo Fruta y pan Milanese rice Chicken fajitas Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Fideuá Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Fideua (fine paella) Ham and cheese scramble with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabaza Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Macaroni with tomato sauce Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3153/754 GT: 24 GS: 7 HC: 103 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Yogur y pan Three jewel rice Chicken breast with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p>				<p>SIN FS NI ZANAHORIA</p>	<p>VE: 2533/606 GT: 9 GS: 3 HC: 88 AZ: 11 PROT: 41 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>Espaguetis gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Chicken breast with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la romana con patatas chips Fruta y pan Zucchini cream Battered &amp; fried yellowfin sole with potato chips Fruit and bread</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz negro Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Black rice Baked lacón pork with sautéed carrots Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3328/796 GT: 24 GS: 5 HC: 107 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>11</b></p> <p>Espirales a la boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Bolognese pasta spirals Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p>Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con tomate con puré de patatas Fruta y pan Sautéed peas with ham Meatballs with tomato sauce with mashed potatoes Fruit and bread</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3125/748 GT: 19 GS: 4 HC: 105 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 3</p>
<p><b>16</b></p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p><b>18</b></p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo empanado con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Breaded chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p><b>20</b></p> <p>Coditos con salsa funghi Gratén de huevos con tomate Postre lácteo y pan Coditos with funghi sauce Eggs au gratin with tomato Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3312/792 GT: 27 GS: 6 HC: 131 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Soup with ham &amp; egg bits Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz a la milanese Fajitas de pollo Fruta y pan Milanese rice Chicken fajitas Fruit and bread</p>	<p><b>25</b></p> <p>Fideuá Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Fideua (fine paella) Ham and cheese scramble with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>27</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Macaroni with tomato sauce Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3206/767 GT: 25 GS: 7 HC: 105 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Yogur y pan Three jewel rice Chicken breast with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p>					<p>VE: 2533/606 GT: 9 GS: 3 HC: 88 AZ: 11 PROT: 41 SAL: 2</p>



MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Chicken breast with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>4</b></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><b>5</b></p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la plancha con patatas chips Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Grilled yellowfin sole with potato chips Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz negro Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan (sin gluten) Black rice Baked lacón pork with sautéed carrots Dairy dessert and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2845/681 GT: 22 GS: 6 HC: 88 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pasta (sin gluten) boloñesa Rape a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Pasta with bolognese sauce (gluten free) Grilled monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con tomate con puré de patatas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed peas with ham Meatballs with tomato sauce with mashed potatoes Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2354/563 GT: 17 GS: 5 HC: 76 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p><b>17</b></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><b>18</b></p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Chicken breast with french fries Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Huevos con tomate Postre lácteo y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Eggs with tomato Dairy dessert and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 3080/737 GT: 28 GS: 7 HC: 115 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan (sin gluten) Broth with ham &amp; egg bits (gluten free) Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread (gluten free)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled turkey with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Revuelto de jamón york y queso con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Ham and cheese scramble with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Hake steak with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread (gluten free)</p>	<p>VE: 2668/638 GT: 20 GS: 5 HC: 83 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Yogur y pan (sin gluten) Three jewel rice Chicken breast with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (gluten free)</p>					<p>VE: 2228/533 GT: 11 GS: 4 HC: 71 AZ: 9 PROT: 37 SAL: 1</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz negro Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre especial y pan Black rice Baked lacón pork with sautéed carrots Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2965/709 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Espirales con tomate Rape a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Grilled monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed peas with ham Meatballs with tomato sauce with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce &amp; olives Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2844/680 GT: 16 GS: 4 HC: 99 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa de tomate Huevos con tomate Postre especial y pan Elbow macaroni with tomato sauce Eggs with tomato Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2918/698 GT: 18 GS: 4 HC: 126 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur desnatado y pan Soup with ham &amp; egg bits Lean pork in sauce with sautéed carrots Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Fideuá Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Fideua (fine paella) Scrambled eggs with ham with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Hake steak with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2715/650 GT: 15 GS: 2 HC: 96 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Yogur desnatado y pan Three jewel rice Chicken breast with sautéed mushrooms Low-fat yoghurt and bread</p>				<p>BAJA EN GRASAS SIN FS</p>	<p>VE: 2424/580 GT: 5 GS: 0 HC: 88 AZ: 11 PROT: 43 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Chicken breast with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz negro Lacón al horno con zanahorias salteadas Postre especial y pan Black rice Baked lacón pork with sautéed carrots Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2924/699 GT: 16 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Espirales con tomate Rape a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Grilled monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed peas with ham Meatballs with tomato sauce with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce &amp; olives Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2811/672 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Cous cous de pollo al curry Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken curry cous cous Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa de tomate Huevos con tomate Postre especial y pan Elbow macaroni with tomato sauce Eggs with tomato Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2918/698 GT: 18 GS: 4 HC: 126 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa de picadillo Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur desnatado y pan Soup with ham &amp; egg bits Lean pork in sauce with sautéed carrots Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Fideuá Revuelto de jamón york con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Fideua (fine paella) Scrambled eggs with ham with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Hake steak with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Special desserts and bread</p>	<p>VE: 2655/635 GT: 14 GS: 2 HC: 95 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados Yogur desnatado y pan Three jewel rice Chicken breast with sautéed mushrooms Low-fat yoghurt and bread</p>				<p>BAJA EN GRASAS</p>	<p>VE: 2424/580 GT: 5 GS: 0 HC: 88 AZ: 11 PROT: 43 SAL: 2</p>