

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 3008/720 GT: 20 GS: 8 HC: 111 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 3059/732 GT: 24 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2787/667 GT: 16 GS: 3 HC: 98 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 3
28 Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with vegetable stew Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2967/710 GT: 20 GS: 6 HC: 89 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2

Sin Tomate

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz blanco Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan White rice Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos salteados Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Sautéed elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 3041/728 GT: 18 GS: 8 HC: 113 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 3
14 Judías verdes salteadas Jamónitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Sautéed green beans Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis salteados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Sautéed spaghetti Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce and beets Dairy dessert and bread	VE: 3051/730 GT: 25 GS: 5 HC: 94 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3
21 Arroz blanco Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan White rice Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & carrot Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2787/667 GT: 16 GS: 3 HC: 99 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 3
28 Macarrones salteados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Sautéed macaroni Grilled tenderloin with minestrone Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamónitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2925/700 GT: 19 GS: 5 HC: 93 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de verduras con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Vegetables Fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 2855/683 GT: 18 GS: 7 HC: 109 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Pavo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Grilled turkey with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 2938/703 GT: 23 GS: 4 HC: 98 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Lomo a la plancha con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled tenderloin with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2758/660 GT: 16 GS: 3 HC: 98 AZ: 30 PROT: 31 SAL: 3
28 Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with minestrone Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Grilled turkey with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2869/686 GT: 19 GS: 5 HC: 91 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO FRITO, COCIDO NI TORTILLA	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Grilled turkey with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 2962/709 GT: 18 GS: 8 HC: 110 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 2949/705 GT: 22 GS: 5 HC: 94 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2787/667 GT: 16 GS: 3 HC: 98 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 3
28 Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with minestrone Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2967/710 GT: 20 GS: 6 HC: 89 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Omelette with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 2843/680 GT: 17 GS: 8 HC: 108 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	18 Crema de verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Grilled turkey with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 3001/718 GT: 23 GS: 4 HC: 96 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread	22 Sopa de verduras con pasta Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Baked turkey breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2811/672 GT: 16 GS: 3 HC: 99 AZ: 31 PROT: 33 SAL: 3
28 Macarrones gratinados Pavo a la plancha con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled turkey with minestrone Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2824/676 GT: 18 GS: 5 HC: 87 AZ: 22 PROT: 46 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN PLV NI TERNERA	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre especial y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Special desserts and bread	VE: 2752/658 GT: 16 GS: 3 HC: 103 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur de soja y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Soy yoghurt and bread	15 Espaguetis con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo (sin ternera) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without beef) Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre especial y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Special desserts and bread	VE: 3053/730 GT: 28 GS: 4 HC: 96 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado apto y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice-cream (suitable) and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre especial y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Special desserts and bread	VE: 2704/647 GT: 13 GS: 2 HC: 99 AZ: 31 PROT: 33 SAL: 3
28 Macarrones con salsa de tomate Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Grilled tenderloin with minestrone Soy yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo (sin ternera) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without beef) Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2766/662 GT: 26 GS: 4 HC: 86 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN PLV NI FS	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Postre especial y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Special desserts and bread	9 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre especial y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Special desserts and bread	VE: 2842/680 GT: 17 GS: 3 HC: 108 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Postre especial y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Special desserts and bread	15 Espaguetis con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre especial y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Special desserts and bread	VE: 3196/764 GT: 24 GS: 4 HC: 102 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Helado apto y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce & carrot Ice-cream (suitable) and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre especial y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Special desserts and bread	VE: 2692/644 GT: 13 GS: 2 HC: 99 AZ: 31 PROT: 33 SAL: 3
28 Macarrones con salsa de tomate Lomo asado con menestra de verduras salteadas Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Grilled tenderloin with minestrone Special desserts and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and bread			VE: 3004/719 GT: 20 GS: 5 HC: 96 AZ: 29 PROT: 42 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre especial y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Special desserts and bread	VE: 2752/658 GT: 16 GS: 3 HC: 103 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur de soja y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Soy yoghurt and bread	15 Espaguetis con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre especial y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Special desserts and bread	VE: 3097/741 GT: 24 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado apto y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice-cream (suitable) and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre especial y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Special desserts and bread	VE: 2704/647 GT: 13 GS: 2 HC: 99 AZ: 31 PROT: 33 SAL: 3
28 Macarrones con salsa de tomate Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Grilled tenderloin with minestrone Soy yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2840/679 GT: 19 GS: 4 HC: 88 AZ: 22 PROT: 43 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 3008/720 GT: 20 GS: 8 HC: 111 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Pork steak with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 3031/725 GT: 23 GS: 5 HC: 96 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Pasta con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Beef steak with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2707/648 GT: 15 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3
28 Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with minestrone Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2967/710 GT: 20 GS: 6 HC: 89 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 3008/720 GT: 20 GS: 8 HC: 111 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Pork steak with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 3031/725 GT: 23 GS: 5 HC: 96 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Pasta con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Beef steak with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2707/648 GT: 15 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3
28 Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with minestrone Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2967/710 GT: 20 GS: 6 HC: 89 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN MARISCO NI FS	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 3008/720 GT: 20 GS: 8 HC: 111 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 3086/738 GT: 24 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Helado apto y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce & carrot Ice-cream (suitable) and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Pasta con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Hake steak with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	VE: 2521/603 GT: 10 GS: 2 HC: 96 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 3
28 Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with minestrone Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and bread			VE: 3012/721 GT: 20 GS: 6 HC: 90 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Patatas estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 2931/701 GT: 20 GS: 8 HC: 107 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
14 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Carrot cream Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 2823/675 GT: 21 GS: 3 HC: 92 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado apto y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice-cream (suitable) and bread	22 Sopa de fideos Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Noodle soup Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con zanahorias salteadas Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2703/647 GT: 13 GS: 2 HC: 99 AZ: 31 PROT: 33 SAL: 2
28 Macarrones gratinados Lomo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with lettuce & carrot Yoghurt and bread	29 Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2579/617 GT: 18 GS: 4 HC: 79 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LEGUMBRE, FS, PESCADO BLANCO, FRUTAS PELO	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Patatas estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 2931/701 GT: 20 GS: 8 HC: 107 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
14 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Carrot cream Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Pork steak with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	17 Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 2822/675 GT: 20 GS: 3 HC: 92 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Helado apto y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot Ice-cream (suitable) and bread	22 Sopa de fideos Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Noodle soup Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con zanahorias salteadas Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots Fruit and bread	24 Pasta con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2622/627 GT: 12 GS: 3 HC: 98 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
28 Macarrones gratinados Lomo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with lettuce & carrot Yoghurt and bread	29 Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and bread			VE: 2623/628 GT: 17 GS: 4 HC: 80 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 3

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre especial y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Special desserts and bread	VE: 2752/658 GT: 16 GS: 3 HC: 103 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur de soja y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Soy yoghurt and bread	15 Espaguetis con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre especial y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Special desserts and bread	VE: 3097/741 GT: 24 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado apto y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice-cream (suitable) and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre especial y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Special desserts and bread	VE: 2704/647 GT: 13 GS: 2 HC: 99 AZ: 31 PROT: 33 SAL: 3
28 Macarrones con salsa de tomate Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Grilled tenderloin with minestrone Soy yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2840/679 GT: 19 GS: 4 HC: 88 AZ: 22 PROT: 43 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Pasta (sin huevo) napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled turkey with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 2973/711 GT: 19 GS: 8 HC: 106 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Pasta (sin huevo) gratinada Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Chicken paella Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	17 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 3032/725 GT: 24 GS: 5 HC: 92 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Helado apto y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce & carrot Ice-cream (suitable) and bread	22 Sopa de verduras con fideos (sin gluten ni huevo) Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with noodles Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Pasta (sin huevo) con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2584/618 GT: 12 GS: 2 HC: 96 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 3
28 Pasta (sin huevo) gratinada Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Grilled tenderloin with minestrone Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and bread			VE: 2920/699 GT: 22 GS: 6 HC: 86 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Pasta (sin huevo) napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled turkey with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 2973/711 GT: 19 GS: 8 HC: 106 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Pasta (sin huevo) gratinada Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 3005/719 GT: 24 GS: 5 HC: 92 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado apto y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice-cream (suitable) and bread	22 Sopa de verduras con fideos (sin gluten ni huevo) Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with noodles Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Pasta (sin huevo) con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2595/621 GT: 12 GS: 2 HC: 96 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 3
28 Pasta (sin huevo) gratinada Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Grilled tenderloin with minestrone Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2876/688 GT: 22 GS: 6 HC: 86 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2

Alergias combinadas

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO, LEGUMBRES NI PESCADO BLANCO	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Patatas estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Pasta (sin huevo) napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled turkey with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 2896/693 GT: 20 GS: 8 HC: 101 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3
14 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Carrot cream Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Pasta (sin huevo) gratinada Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Pork steak with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de pasta (sin huevo) Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta soup (without egg) Beef steak with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 2762/661 GT: 21 GS: 4 HC: 85 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Special desserts and bread	22 Sopa de pasta (sin huevo) Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta soup (without egg) Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con zanahorias salteadas Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots Fruit and bread	24 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Pasta (sin huevo) con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2655/635 GT: 14 GS: 3 HC: 95 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
28 Pasta (sin huevo) gratinada Lomo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Grilled tenderloin with lettuce & carrot Yoghurt and bread	29 Sopa de pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled turkey with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2443/584 GT: 19 GS: 4 HC: 74 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 3008/720 GT: 20 GS: 8 HC: 111 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 3086/738 GT: 24 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Helado apto y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce & carrot Ice-cream (suitable) and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2692/644 GT: 13 GS: 2 HC: 99 AZ: 31 PROT: 33 SAL: 3
28 Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with minestrone Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and bread			VE: 3012/721 GT: 20 GS: 6 HC: 90 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	9 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	11 Pasta (sin gluten) napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 2267/542 GT: 17 GS: 4 HC: 77 AZ: 21 PROT: 28 SAL: 2
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	15 Pasta (sin gluten) gratinada Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Grilled haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (gluten free)	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	17 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)	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 2871/687 GT: 28 GS: 6 HC: 81 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread (gluten free)	22 Sopa de verduras con fideos (sin gluten ni huevo) Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Vegetables soup with noodles Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan (sin gluten) Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread (gluten free)	24 Pasta (sin gluten) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	25 Pasta (sin gluten) con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 2603/623 GT: 18 GS: 5 HC: 84 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 3
28 Pasta (sin gluten) gratinada Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Grilled tenderloin with minestrone Yoghurt and bread (gluten free)	29 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)	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)			VE: 2726/652 GT: 24 GS: 7 HC: 75 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 3008/720 GT: 20 GS: 8 HC: 111 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 3086/738 GT: 24 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Helado apto y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce & carrot Ice-cream (suitable) and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2692/644 GT: 13 GS: 2 HC: 99 AZ: 31 PROT: 33 SAL: 3
28 Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with minestrone Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and bread			VE: 3012/721 GT: 20 GS: 6 HC: 90 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur desnatado y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Low-fat yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre especial y pan Napolitan style elbow macaroni Omelette with lettuce & grated carrots Special desserts and bread	VE: 2645/633 GT: 14 GS: 2 HC: 102 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with lettuce & carrot Low-fat yoghurt and bread	15 Espaguetis con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Grilled haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre especial y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Special desserts and bread	VE: 2746/657 GT: 18 GS: 4 HC: 91 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Special desserts and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre especial y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Special desserts and bread	VE: 2738/655 GT: 14 GS: 2 HC: 98 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 3
28 Macarrones con salsa de tomate Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur desnatado y pan Macaroni with tomato sauce Grilled tenderloin with minestrone Low-fat yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2779/665 GT: 18 GS: 4 HC: 87 AZ: 24 PROT: 44 SAL: 2

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
BAJA EN GRASA, SIN FS NI KIWI	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur desnatado y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Low-fat yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre especial y pan Napolitan style elbow macaroni Omelette with lettuce & grated carrots Special desserts and bread	VE: 2645/633 GT: 14 GS: 2 HC: 102 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with lettuce & carrot Low-fat yoghurt and bread	15 Espaguetis con salsa de tomate Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Grilled haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Chicken paella Omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre especial y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Special desserts and bread	VE: 2773/663 GT: 18 GS: 4 HC: 92 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce & carrot Special desserts and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre especial y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Special desserts and bread	VE: 2726/652 GT: 14 GS: 2 HC: 98 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 3
28 Macarrones con salsa de tomate Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur desnatado y pan Macaroni with tomato sauce Grilled tenderloin with minestrone Low-fat yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and bread			VE: 2823/675 GT: 18 GS: 4 HC: 87 AZ: 24 PROT: 43 SAL: 2