

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	<b>1</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy	<b>2</b> Coditos con salsa pesto Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>3</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>4</b> Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas dado Postre lácteo y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with diced potatoes Dairy dessert and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>6</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3366/805 GT: 29 GS: 6 HC: 99 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
<b>7</b> Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>8</b> Espirales salteados al ajillo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Spiral pasta with garlic Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>9</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	<b>10</b> Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>11</b> Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce & olives Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>12</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>13</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3383/809 GT: 29 GS: 5 HC: 103 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
<b>14</b> Lentejas a la riojana Albóndigas de calamar y merluza en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Rioja style lentils Squid meatballs & hake in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>15</b> Crema de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Cream of green bean Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>16</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>17</b> <b>JORNADA EXTREMEÑA</b> Patatas revolconas Salmorejo extremeño Regaña de castuera y pan Sauteéd potatoes Extremadura salmorejo Regaña de castuera and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>18</b> Paella mixta Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Mixed paella Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>19</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>20</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 3156/755 GT: 20 GS: 5 HC: 102 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
<b>21</b> Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>22</b> Arroz tres delicias Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Donostiarra pollack with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>23</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>24</b> Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Hake steak with lemon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>25</b> Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Postre lácteo y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>26</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>27</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 3135/750 GT: 25 GS: 3 HC: 98 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
<b>28</b> Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de verduras Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetables Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>29</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>30</b> Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos					VE: 3050/730 GT: 21 GS: 6 HC: 99 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES