

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2018

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1 Sopa de picadillo o Ensalada de pasta Albóndigas a la jardinera con verduras o Hamburguesa al horno Yogur y pan Broth with ham & egg bits or Pasta salad Meatballs with vegetables with vegetables or Baked hamburger Yoghurt and bread</p>	<p>2 Garbanzos estofados o Guisantes salteados Filete de lenguadina al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) o Bienmesabe Fruta y pan Stewed chickpeas or Sautéed peas Baked sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) or Bienmesabe Fruit and bread</p>	<p>3 Crema de verduras o Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo a la naranja con manzana y patatas salteadas o Conejo al ajillo Fruta y pan Vegetables cream or Sautéed minestrone Chicken with orange sauce with sautéed apple and potatoes or Rabbit with garlic Fruit and bread</p>	<p>4 Arroz a la milanesa o Arroz con pollo al curry Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) o Graten de huevos con bechamel Fruta y pan Milanese rice or Chicken rice curry Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) or Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread</p>	<p>5 Macarrones napolitana o Espaguetis al pesto Estofado de ternera a la jardinera con patatas dado o Chuleta de Sajonia Postre lácteo y pan Macaroni in neapolitan sauce or Spaghetti with pesto Beef & vegetables stew with diced potatoes or Kassler Dairy dessert and bread</p>
<p>8 Sopa de arroz o Paella mixta Bistec de magro a la plancha con patatas fritas o Costillas asadas con salsa barbacoa Postre lácteo y pan Rice soup or Mixed paella Pork steak with french fries or BBQ Ribs Dairy dessert and bread</p>	<p>9 Lentejas a la riojana o Alubias pintas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso o Tortilla casera de atún Fruta y pan Rioja style lentils or Stewed pinto beans with rice Spanish potato omelette with lettuce, tomato & cheese salad or Homemade tuna fish omelette Fruit and bread</p>	<p>10 Coditos a la carbonara o Tallarines con carne y paté Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo o Bacalao con pisto Postre lácteo y pan Pasta in carbonara sauce or Tagliatelle with meat & pate Grilled hake with lettuce & crab sticks or Cod with ratatouille Dairy dessert and bread</p>	<p>11 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria o Brócoli gratinado Pollo asado con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) o Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes or Broccoli au gratin Roasted chicken with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) or Chicken breast Fruit and bread</p>	<p>12 FESTIVO</p>
<p>15 Crema de zanahoria y calabaza o Alcachofas salteadas Magro en salsa con arroz o Lomo a la plancha Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash or Sautéed artichokes Lean pork in sauce with rice or Grilled tenderloin Fruit and bread</p>	<p>16 Patatas estofadas con carne o Patatas revolconas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz o Tortilla de calabacín Postre lácteo y pan Stewed potatoes with meat or Chunky mashed seasoned potatoes Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn or Zucchini omelette Dairy dessert and bread</p>	<p>17 Arroz tres delicias o Arroz al horno Ventresca de merluza al horno con salsa de tomate o Abadejo a la marinera Fruta y pan Chinese fried rice or Baked rice Baked hake with tomato sauce or Haddock in sauce Fruit and bread</p>	<p>18 Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lomo de Sajonia en salsa Postre lácteo y pan "Cocido" soup or Sautéed cabbage Full course "cocido" stew or Kassler Dairy dessert and bread</p>	<p>19 Espirales gratinados o Ensalada de pasta Jamoncitos de pollo al ajillo con pisto o Hamburguesa de pollo Fruta y pan Spirals au gratin or Pasta salad Chicken drumsticks in garlic sauce with ratatouille or Chicken burger Fruit and bread</p>
<p>22 Lentejas a la jardinera o Alubias estofadas a la riojana Tortilla francesa con jamón york o Huevos Moll Fruta y pan Vegetables lentils or Rioja style cooked beans Omelette with cooked ham or Breaded hard-boiled eggs in white sauce Fruit and bread</p>	<p>23 Arroz con verduras o Arroz con pollo Palometa con salsa de tomate o Salmón a la plancha Postre lácteo y pan Rice with vegetables or Rice with chichen Pomfret with tomato sauce or Grilled salmon Dairy dessert and bread</p>	<p>24 Macarrones a la amatriciana o Espaguetis al ajillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso o Albóndigas de pollo con tomate Fruta y pan Macaroni in amatriciana sauce or Spaghetti with garlic Roasted chicken with lettuce, tomato & cheese salad or Chicken meatballs in tomato sauce Fruit and bread</p>	<p>25 Crema de calabacín o Gratén de coliflor con bechamel Lacón al horno con patatas panaderas o Lomo asado en salsa Fruta y pan Zucchini cream or Cauliflower with white sauce Baked lacón pork with grilled potatoes or Roasted tenderloin in gravy Fruit and bread</p>	<p>26 SUGGESTIONS DAY Sopa de picadillo o Ensalada César San Jacobo con patatas gajo o Pizza Postre especial y pan Broth with ham & egg bits or Cesar salad Cooked ham & cheese escalope with potato wedges or Pizza Special desserts and bread</p>
<p>29 Crema de puerros o Parrilla de verduras Filete de merluza al limón con arroz o Rape en salsa verde Fruta y pan Cream of leek or Vegetables grill Hake steak with lemon with rice or Monkfish in green sauce Fruit and bread</p>	<p>30 Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Chuleta a la plancha Postre lácteo y pan "Cocido" soup or Sautéed cabbage Full course "cocido" stew or Grilled pork chop Dairy dessert and bread</p>	<p>31 Fideuá o Arroz negro Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras o Tortilla paisana Fruta y pan Fideua (fine paella) or Black rice Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives or Mixed meat omelette Fruit and bread</p>		