

MENU NOVIEMBRE DE 2013 CEIP SAN JUAN BOSCO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Arroz tres delicias <i>Rissoto</i></p> <p>Lomo al horno con patatas <i>Roast Pork tenderloin with fries</i></p> <p>Fruta natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 712 Prot: 19 Lip: 26 HC: 55</p>	<p>5</p> <p>Estofado de carne y verduras <i>Meat and vegetable stew</i></p> <p>Figuritas de pescado <i>Fish figurines</i></p> <p>Fruta natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 725 Prot: 28 Lip: 30 HC: 37</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido <i>Stew Soup</i></p> <p>Complemento de cocido <i>Chickpeas, meat and cabbage stew</i></p> <p>Macedonia de frutas <i>Fruit salad</i></p> <p>Kcal: 720 Prot: 20 Lip: 28 HC: 52</p>	<p>7</p> <p>Pure de Verduras <i>Vegetables mashed</i></p> <p>Pollo al ajillo con champiñón <i>Garlic chicken with mushroom</i></p> <p>Fruta natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 750 Prot: 18 Lip: 31 HC: 51</p>	<p>1.</p> <p>NO LECTIVO <i>Holiday</i></p>
<p>11</p> <p>Puré de verduras <i>Mashed vegetables</i></p> <p>Chuleta de Sajonia con patatas <i>Saxony pork chop with chips</i></p> <p>Fruta natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 736 Prot: 22 Lip: 23 HC: 55</p>	<p>12</p> <p>Lentejas caseras <i>Homemade lentils</i></p> <p>Filete de Abadejo con tomate <i>Haddock in tomato sauce</i></p> <p>Fruta natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 680 Prot: 23 Lip: 35 HC: 42</p>	<p>13</p> <p>Fideua Mixta <i>Mixed Fideua</i></p> <p>Huevos Villaroy con ensalada <i>Villaroy eggs with salad</i></p> <p>Fruta Natural y leche <i>Fresh Fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 718 Prot: 12 Lip: 28 HC: 60</p>	<p>14</p> <p>Patatas a la Riojana <i>Potato and chorizo stew</i></p> <p>Salchichas Frankfur y ensalada <i>Frankfurt Sausages with salad</i></p> <p>Fruta natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 733 Prot: 19 Lip: 29 HC: 48</p>	<p>15</p> <p>Coditos con Bacon <i>Macaroni with bacon</i></p> <p>Merluza a la Romana <i>Battered hake</i></p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p> <p>Kcal: 712 Prot: 20 Lip: 23 HC: 57</p>
<p>18</p> <p>Arroz a la Cubana <i>Rice with egg in tomato sauce</i></p> <p>San Jacobo con ensalada <i>Breaded cheese and ham with salad</i></p> <p>Fruta natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 711 Prot: 19 Lip: 26 HC: 55</p>	<p>19</p> <p>Estofado de alubias blancas <i>Bean white stew</i></p> <p>Filete de Tilapia con ensalada <i>Tilapia fillet with salad</i></p> <p>Fruta natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 725 Prot: 23 Lip: 23 HC: 54</p>	<p>20</p> <p>Acelgas con patatas y zanahorias <i>Chard with potatoes and carrots</i></p> <p>Pollo asado con patatas fritas <i>Roast chicken with potato fries</i></p> <p>Fruta Natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 698 Prot: 22 Lip: 26 HC: 52</p>	<p>21</p> <p>Espaguetti Carbonara <i>Spagnetti carbonara</i></p> <p>Lenguado romana con ensalada <i>Breaded sole with salad</i></p> <p>Fruta natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 700 Prot: 19 Lip: 25 HC: 56</p>	<p>22</p> <p>Sopa de Picadillo <i>Corned beef soup</i></p> <p>Carne asada con puré <i>Roastbeef with mashed</i></p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p> <p>Kcal: 630 Prot: 21 Lip: 20 HC: 59</p>
<p>25</p> <p>Patatas guisadas con carne <i>Stew potatoes with veal</i></p> <p>Platija a la Romana con ensalada <i>Breaded flounder with salad</i></p> <p>Fruta natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 730 Prot: 19 Lip: 22 HC: 59</p>	<p>26</p> <p>Canelones de carne <i>Meat canelloni</i></p> <p>Tortilla de jamon con ensalada <i>Ham omelete with salad</i></p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p> <p>Kcal: 710 Prot: 16 Lip: 24 HC: 60</p>	<p>27</p> <p>Puré de Verduras <i>Vegetable Mashed</i></p> <p>Filete de Pollo con patatas fritas <i>Chicken fillet with chips</i></p> <p>Fruta Natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 670 Prot: 24 Lip: 21 HC: 55</p>	<p>28</p> <p>Lentejas estofadas con verduras <i>Braised lentils with vegetables</i></p> <p>Limanda en salsa verde <i>Dab in green sauce</i></p> <p>Fruta natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 760 Prot: 21 Lip: 24 HC: 55</p>	<p>29</p> <p>Sopa de cocido <i>Stew soup</i></p> <p>Complemento cocido madrileña <i>Chickpeas, meat and cabbage stew</i></p> <p>Fruta natural y leche <i>Fresh fruit and milk</i></p> <p>Kcal: 720 Prot: 20 Lip: 28 HC: 52</p>