

MES: Octubre 2021



COLEGIO: THE LADY ELIZABETH

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
MENU LADY ELIZABETH SCHOOL PLV 10-21				1 Hervido valenciano con huevo duro Lomo adobado con patatas dado Yogur de soja y pan Valencia style boiled vegetables with hard-boiled egg Marinated tenderloin with diced potatoes Soy yoghurt and bread	VE: 2822/675 GT: 36 GS: 8 HC: 54 AZ: 8 PROT: 39 SAL: 2
4 Arroz blanco con tomate Filete de perca al horno con ensalada Fruta de temporada y pan White rice with tomato Baked perch with salad Seasonal Fruit and bread	5 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Chicken soup with noodles Chicken breast with salad Fruit and bread	6 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada y pan Stewed lentils Spanish omelette with salad Seasonal Fruit and bread	7 Macarrones napolitana Paella de verduras con guisantes salteados Fruta de temporada y pan Napolitan macaroni Vegetable paella with sautéed peas Seasonal Fruit and bread	8 Crema de calabacín Contramuslo de pollo al horno con papas panaderas Yogur de soja y pan Zucchini cream Baked chicken with grilled potatoes Soy yoghurt and bread	VE: 2748/657 GT: 11 GS: 1 HC: 106 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 2
11 NO LECTIVO	12 FESTIVO	13 Crema de patatas Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta de temporada y pan potato cream Ham omelette with salad Seasonal Fruit and bread	14 Coditos salteados Filete de merluza con verduritas Fruta de temporada y pan Sautéed elbow macaroni Hake steak with vegetables Seasonal Fruit and bread	15 Crema de calabaza Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur de soja y pan Pumpkin soup Grilled tenderloin with french fries Soy yoghurt and bread	VE: 2270/543 GT: 14 GS: 2 HC: 73 AZ: 15 PROT: 30 SAL: 3
18 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada y pan Macaroni with tuna Spanish omelette with salad Seasonal Fruit and bread	19 Empedrado de alubias Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan White bean salad Grilled chicken with salad Fruit and bread	20 Paella Ventresca de merluza al horno con ensalada Fruta de temporada y pan Paella Baked hake with salad Seasonal Fruit and bread	21 Crema de calabacín Huevos revueltos con cous cous Fruta de temporada y pan Zucchini cream Scrambled eggs with cous cous Seasonal Fruit and bread	22 Arroz a la napolitana Contramuslo de pollo al horno con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Napolitan rice Baked chicken with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread	VE: 2994/716 GT: 14 GS: 1 HC: 113 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3
25 Arroz blanco salteado Tortilla francesa casera con ensalada Fruta de temporada y pan Sautéed white rice Homemade omelette with salad Seasonal Fruit and bread	26 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Chicken breast with salad Fruit and bread	27 Espirales a la napolitana Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada y pan Napolitan spirals Baked haddock with salad Seasonal Fruit and bread	28 Crema de calabaza Tortilla de patatas con arroz Fruta de temporada y pan Pumpkin soup Spanish omelette with rice Seasonal Fruit and bread	29 Empedrado de garbanzos Poke Bowl de pollo con ensalada Yogur de soja y pan Chickpeas salad Chicken poke bowl with salad Soy yoghurt and bread	VE: 3661/876 GT: 21 GS: 3 HC: 133 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 3