

MES: Octubre 2021



COLEGIO: THE LADY ELIZABETH

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

MENU LADY ELIZABETH SCHOOL SIN CERDO 10-21					1 Sopa de pescado con huevo duro Poke Bowl de pollo con patatas dado Yogur natural y pan Fish soup with hard-boiled egg Chicken poke bowl with diced potatoes Plain yoghurt and bread	VE: 4602/1101 GT: 47 GS: 10 HC: 122 AZ: 15 PROT: 59 SAL: 2
4 Arroz blanco con salsa de tomate Perca empanada con ensalada Fruta de temporada y pan White rice with tomato sauce Breaded perch with salad Seasonal Fruit and bread	5 Sopa de ave con fideos Buñuelos de bacalao con ensalada Fruta o lácteo y pan Chicken soup with noodles Cod fritters with salad Fruit or dairy dessert 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 Formas de pescado con guisantes salteados Fruta de temporada y pan Napolitan macaroni Fish delights with sautéed peas Seasonal Fruit and bread	8 Crema de calabacín con picatostes Contramuslo de pollo al horno con papas panaderas Yogur natural y pan Zucchini cream with croutons Baked chicken with grilled potatoes Plain yoghurt and bread	VE: 3223/771 GT: 23 GS: 3 HC: 110 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 3	
11 NO LECTIVO	12 FESTIVO	13 Vichyssoise Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada y pan Vichyssoise French omelette with salad Seasonal Fruit and bread	14 Salmorejo Filete de merluza a la andaluza con verduritas Fruta de temporada y pan Salmorejo (tomato-based soup) Andalusian-style hake fillet with vegetables Seasonal Fruit and bread	15 Crema de calabaza Poke Bowl de pollo con patatas fritas Yogur natural y pan Pumpkin soup Chicken poke bowl with french fries Plain yoghurt and bread	VE: 3164/757 GT: 27 GS: 7 HC: 97 AZ: 23 PROT: 34 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 Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta o lácteo y pan White bean salad Breaded chicken breast with salad Fruit or dairy dessert and bread	20 Paella de verduras Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada Fruta de temporada y pan Vegetable paella Andalusian style hake with salad Seasonal Fruit and bread	21 Crema de calabacín con dados de queso Estofado de ternera con cous cous Fruta de temporada y pan Zucchini cream with diced cheese Beef stew 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: 3152/754 GT: 17 GS: 2 HC: 114 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2	
25 Arroz a banda Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta de temporada y pan "A banda" rice Cheese omelette with salad Seasonal Fruit and bread	26 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada Fruta o lácteo y pan Stewed lentils Milanesa style chicken breast with salad Fruit or dairy dessert and bread	27 Espirales a la napolitana Abadejo a la griega con ensalada Fruta de temporada y pan Napolitan spirals Haddock to the Greek with salad Seasonal Fruit and bread	28 Sopa de pescado Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada y pan Fish soup Spanish omelette with salad Seasonal Fruit and bread	29 Empedrado de garbanzos Poke Bowl de pollo con ensalada Yogur natural y pan Chickpeas salad Chicken poke bowl with salad Plain yoghurt and bread	VE: 3869/926 GT: 28 GS: 4 HC: 127 AZ: 23 PROT: 44 SAL: 3	