

MES: Julio 2022

COLEGIO: SAN GABRIEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
YOGUR Y QUESO SÍ				1 Crema de verduras Filete de merluza al horno con ensalada Yogur y pan Vegetables cream Baked hake with salad Yoghurt and bread	VE: 2044/489 GT: 13 GS: 3 HC: 60 AZ: 13 PROT: 32 SAL: 1
4 Coditos gratinados Pollo asado con ensalada Fruta y pan Grilled elbow macaroni Grilled chicken with salad Fruit and bread	5 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimienta) Huevos con tomate Yogur y pan Braised white beans with vegetables Eggs with tomato Yoghurt and bread	6 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread	7 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with salad Fruit and bread	8 Gazpacho Lomo a la plancha con ensalada Yogur y pan Gazpacho Grilled tenderloin with salad Yoghurt and bread	VE: 2956/707 GT: 17 GS: 5 HC: 96 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 1
11 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake steak with salad Fruit and bread	12 Lentejas a la jardinera Pavo a la plancha con ensalada Yogur y pan Vegetables lentils Grilled turkey with salad Yoghurt and bread	13 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Baked chicken drumsticks with salad Fruit and bread	14 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Zucchini omelette with salad Fruit and bread	15 Puré de verduras Magro con patatas dado Yogur y pan Vegetables purée Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	VE: 2726/652 GT: 14 GS: 3 HC: 98 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1
18 Fideuá Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	19 Ensalada de pasta Albóndigas a la jardinera Yogur y pan Pasta salad Meatballs with vegetables Yoghurt and bread	20 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce French omelette with salad Fruit and bread	21 Crema de calabacín Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Grilled chicken with french fries Fruit and bread	22 Macarrones a la napolitana Filete de lenguadina al horno con ensalada Yogur y pan Napolitan macaroni Baked sole fillet with salad Yoghurt and bread	VE: 3110/744 GT: 21 GS: 5 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
25 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa al horno con ensalada Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Baked hamburger with salad Fruit and bread	26 Lentejas estofadas con verduras Lomo en salsa con ensalada Yogur y pan Stewed lentils Loin in sauce with salad Yoghurt and bread	27 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Carrot cream Chicken breast with salad Fruit and bread	28 Judías verdes con patatas Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan Green beans with potatoes Grilled hake with salad Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada Yogur y pan Rice with tomato sauce Cheese omelette with salad Yoghurt and bread	VE: 2490/596 GT: 12 GS: 3 HC: 92 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2