

**MES:**

**OCTUBRE 2011**

**COLEGIO: ESPIRITU SANTO**

**LUNES**  
Monday

**MARTES**  
Tuesday

**MIERCOLES**  
Wednesday

**JUEVES**  
Thursday

**VIERNES**  
Friday

<p>3</p> <p><b>MACARRONES CON TOMATE Y CARNE PICADA</b> <b>JAMON YORK VILLEROY CON PATATAS CHIPS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>Macaroni with tomato and minced meat Villero y of york and salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>Cena: Gallo a la plancha con lechuga</p>		<p>4</p> <p><b>PURE DE VERDURAS</b></p> <p><b>FILETE DE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA</b> <b>YOGUR DE SABORES Y PAN</b></p> <p>Vegetable puree Hake muffed with lettuce Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Filete de ternera con tomate natural</p>		<p>5</p> <p><b>ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> <b>ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>Rice with tomato Veal meatballs with vegetable Fruit / Bread</p> <p>Cena: Huevos revueltos con salchichas</p>		<p>6</p> <p><b>SOPA DE PICADILLO</b></p> <p><b>TERNERA ASADA CON PATATAS FRITAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>Soup Veal roasted with potatoes Fruit / Bread</p> <p>Cena: Calamares y empanadillas</p>		<p>7</p> <p><b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</b> <b>PESCADO EN SALSA</b> <b>YOGUR DE SABORES Y PAN</b></p> <p>Lentils cooked with vegetables Fish sauce Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Pechuga de pavo con lechuga y maiz</p>	
<p>10</p> <p><b>JUDIAS VERDES REHOGADAS</b> <b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>Green beans Potato omelette with salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>Cena: Filete de ternera con ensalada</p>		<p>11</p> <p><b>CODITOS CON TOMATE Y BACON</b> <b>FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>Coditos with tomato and bacon Chicken strips with french fries Fruit / Bread</p> <p>Cena: Tortilla francesa con jamon york</p>		<p>12</p> <p><b>FIESTA</b></p> <p>Cena:</p>		<p>13</p> <p><b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</b> <b>RABAS</b> <b>CON ENSALADA DE LECHUGA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>Lentils cooked with vegetables Stew potatoes Fruit / Bread</p> <p>Cena: Filetes rusos con pure de patatas</p>		<p>14</p> <p><b>PAELLA MIXTA</b></p> <p><b>CINTA DE LOMO CON PATATAS CHIPS</b> <b>YOGUR DE SABORES Y PAN</b></p> <p>Mixed paella Pork loin with and potatoes chips Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Rape con lechuga y aceitunas</p>	
<p>17</p> <p><b>FARFALE BOLOGNESA (tomate y carne picada)</b> <b>LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>Farfale with tomato and minced meat Sole bread with salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>Cena: Pechuga de pollo con lechuga</p>		<p>18</p> <p><b>CREMA DE ZANAHORIAS</b></p> <p><b>HAMBURGUESAS PLANCHA CON KETCHUP Y PATATAS</b> <b>YOGUR DE SABORES Y PAN</b></p> <p>Cream of carrots Hamburger with potatoes and ketchup Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Puding de pescado</p>		<p>19</p> <p><b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</b> <b>COCIDO COMPLETO</b> <b>garbanzos, tocino, morcillo, chorizo</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>Soup of stew with noodles Chick-peas, bacon, meat,sausage Fruit / Bread</p> <p>Cena: Croquetas y empanadillas</p>		<p>20</p> <p><b>ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> <b>FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>Rice with tomato Hake in sauce and carrots baby Fruit / Bread</p> <p>Cena: Filete de ternera con lechuga y maiz</p>		<p>21</p> <p><b>JUDIAS BLANCAS GUIADAS</b> <b>FILETE DE SAJONIA CON PATATAS FRITAS</b> <b>YOGUR DE SABORES Y PAN</b></p> <p>Haricot beans Filet of sajonia with potatoes Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Gallitos a la plancha con lechuga</p>	
<p>24</p> <p><b>PAELLA MIXTA</b></p> <p><b>SALCHICHAS FRANKFURT CON KETCHUP Y PATATAS CHIPS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>Mixed paella Sausages with ketchup and potatoes chips Fruit / Bread</p> <p>Cena: Filetes rusos con pure de patatas</p>		<p>25</p> <p><b>PATATAS GUIADAS CON CARNE</b> <b>DELICIAS DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>Stew potatoes Delights of fish and salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>Cena: Pechuga de pavo con zanahoria baby</p>		<p>26</p> <p><b>MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO</b> <b>ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>macaroni with tomato and chorizo Veal meatballs with vegetable Fruit / Bread</p> <p>Cena: Rape con tomate natural</p>		<p>27</p> <p><b>CREMA DE CALABACIN</b></p> <p><b>JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRITAS</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</b></p> <p>Squish cream Baked chicken with fried potatoes Fruit / Bread</p> <p>Cena: Huevos revueltos con quesitos</p>		<p>28</p> <p><b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</b> <b>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y PICADITO DE JAMON YORK</b> <b>YOGUR DE SABORES Y PAN</b></p> <p>Lentils cooked with vegetables eggs cooked with tomato and picadito of ham york Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Pizza al gusto</p>	
<p>31</p> <p><b>DIA NO LECTIVO</b></p> <p>Cena:</p>		<p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>Cena:</p>		<p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>Cena:</p>		<p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>Cena:</p>		<p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>Cena:</p>	