

MENÚ FEBRERO 2019



Colegio Inglés
English School
of Asturias

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|--|
| 4 Sopa de pescado Fish soup Pizza fresca de york Ham and cheese pizza Fruta fresca Fresh fruit Energ. 467,96 C.H. 46,66 % - Lip. 49,49 % - Prot. 15,85 % | 5 Espagueti carbonara Spaghetti carbonara Lenguadina al ajillo / patata panadera Dab with garlic and potatoes Yogur Yogurt Energ. 748,83 C.H. 52,55 % - Lip. 26,75 % - Prot. 13,07 % | 6 Patatas guisadas con carne Stewed potatoes Fritos de pixin / ensalada Fried monkfish with salad Fruta fresca Fresh fruit Energ. 643,66 C.H. 40,48 % - Lip. 43,30 % - Prot. 17,64 % | 7 Garbanzos estofados Chickpea and vegetable stew Huevos con patatas fritas Egg and chips Fruta fresca Fresh fruit Energ. 587,85 C.H. 52,49 % - Lip. 30,46 % - Prot. 17,05 % | 8  JORNADAS MEXICANAS |
| 11 Lentejas con chorizo Lentils with chorizo Tortilla de patata / ensalada Spanish omelette with salad Fruta fresca Fresh fruit Energ. 761,38 C.H. 57,31 % - Lip. 49,57 % - Prot. 13,13 % | 12 Crema de zanahoria y puerro Cream of carrot and leek soup Albóndigas en salsa / patatas Stewed meat balls with chips Arroz con leche Rice pudding Energ. 690,63 C.H. 42,38 % - Lip. 25,30 % - Prot. 13,32 % | 13 Arroz a la cubana Rice with tomato and fried egg Varitas de merluza / ensalada Fish fingers with salad Fruta fresca Fresh fruit Energ. 705,31 C.H. 49,70 % - Lip. 36,66 % - Prot. 19,37 % | 14 Espirales con bonito y salsa tomate Pasta twirls with tuna Redondo de pavo al horno con ensalada Roast turkey with salad Yogur - Yogurt Energ. 579,63 C.H. 57,32 % - Lip. 30,18 % - Prot. 14,17 % | 15 Potaje de alubias Asturian bean and vegetable stew Bacalao a la romana / ensalada Battered cod with salad Fruta fresca Fresh fruit Energ. 88,87 C.H. 57,89 % - Lip. 39,97 % - Prot. 23,14 % |
| 18 Menestra de verduras Minestrone soup Lomo plancha / ensalada Loin pork with salad Fruta fresca Fresh fruit Energ. 700,74 C.H. 52,75 % - Lip. 39,47 % - Prot. 14,18 % | 19 Alubias pintas con chorizo Pinto beans with chorizo Merluza a la roma con mayonesa / ensalada Battered hake with mayonnaise and salad Fruta fresca - Fresh fruit Energ. 886,62 C.H. 63,56 % - Lip. 38,91 % - Prot. 10,56 % | 20 Macarrones boloñesa Macaroni bolognese Salchichas con puré de patata Sausage with mashed potatoes Fruta fresca Fresh fruit Energ. 628,77 C.H. 47,50 % - Lip. 36,90 % - Prot. 15,60 % | 21 Arroz con pollo Rice with chicken Bacalao con tomate Cod in tomato and onion sauce Natillas con chocolate Chocolate custard Energ. 651,65 C.H. 56,12 % - Lip. 39,16 % - Prot. 17,42 % | 22 Lentejas estofadas Lentils stew Muslos pollo asado con patatas Roast chicken with chips Fruta fresca Fresh fruit Energ. 830,71 C.H. 50,42 % - Lip. 48,91 % - Prot. 13,46 % |
| 25 Crema guisantes con crutons Pea soup with crutons San jacobó / ensalada Breaded ham and cheese fritter Fruta fresca Fresh fruit Energ. 780,58 C.H. 46,29 % - Lip. 39,51 % - Prot. 13,20 % | 26 Arroz al horno con calamares Baked rice with squid Lomo asado / patatas fritas Roast loin of pork with chips Melocotón en su jugo Peachin juice Energ. 791,56 C.H. 57,88 % - Lip. 44,31 % - Prot. 11,68 % | 27 Sopa de ave con estrellas Stars soup Salmón al horno / ensalada Oven baked salmon / salad Fruta fresca Fresh fruit Energ. 553,36 C.H. 38,83 % - Lip. 51,88 % - Prot. 8,83 % | 28 Fabas con longaniza Asturian bean with longaniza Pizza fresca de york Ham and tuna pizza Yogur Yogurt Energ. 861,57 C.H. 65,19 % - Lip. 38,31 % - Prot. 16,50 % | |