



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

ENERO 2019 | COLEGIO TRES OLIVOS

¡FELIZ AÑO NUEVO!

2ª SEMANA	7	8	9	10	11
Kcalorías 621 Proteínas 28,6 g Hidratos 71,8g Grasas 22,4 g	FESTIVO	Macarrones gratinados con queso <i>Macaroni cheese au gratin</i>	Crema de zanahorias, patata y cebolla <i>Cream of carrots, potatoes and onions</i>	Arroz a la milanesa (magro, tomate y queso) <i>Milanese rice (lean, tomato and cheese)</i>	Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage,bacon, and chicken)</i>
		Rabas de calamar con lechuga y maíz <i>Squid rabes with lettuce and corn</i>	Ragout de pavo con verduras y patatas dado <i>Ragout of turkey with vegetables and chips</i>	Filete de mero en salsa verde con huevo y guisantes <i>Grouper fillet in green sauce with egg and peas</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>
KCalorías 671 Proteínas 31,1 g Hidratos 70,2 g Grasas 25,3 g	14	15 Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i>	16 Sopa de ave con fideos <i>Bird soup with pasta</i>	17 Coditos a la carbonara (nata y bacón) <i>Carbonara pasta (cream and bacon)</i>	18 Patatas guisadas con carne <i>Stewed potatoes with meat</i>
		Filete de Sajonia con patatas dado <i>Fillet of Saxony with potatoes</i>	Tortilla de atún con lechuga y aceitunas <i>Tuna omelet with lettuce and olives</i>	Estofado de ternera con verduras y arroz <i>Beef stew with vegetables and rice</i>	Cazón adobado con patatas rostie <i>Marinated dogfish with rostie potatoes</i>
KCalorías 638 Proteínas 31,9 g Hidratos 68,8 g Grasas 23,9 g	21	22 Paella mixta (pollo, calamares y verduras) <i>Mixed (chicken, squid and vegetables)</i>	23 Judías verdes con tomate y jamón <i>Green beans with ham and tomato</i>	24 Macarrones con salsa de tomate y atún <i>Macaroni with tomato sauce and tuna</i>	25 Judías pintas con verduras y chorizo <i>Pinted beans with chorizo</i>
		Fruta de temporada y leche <i>Fruit and milk</i>	Filete de merluza a la romana con lechuga y tomate <i>Hake fillet breaded with lettuce and tomato</i>	Filete de pollo al horno con patatas dado <i>Baked chicken fillet with potatoes</i>	Tortilla de patata y calabacín con lechuga y maíz <i>Omelet with potato and zucchini with lettuce and corn</i>
Kcalorías 699 Proteínas 29,6 g Hidratos 73,3 g Grasas 22,5 g	28	29 Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	30 Fruta de temporada y leche <i>Fruit and milk</i>	31 Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i>	Fruta de temporada y leche <i>Fruit and milk</i>
		5ª SEMANA 28 Fideua mixta (pollo y calamares) <i>Fideua mixed (chicken and squid)</i>	29 Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage,bacon, and chicken)</i>	30 Verduras al vapor con patata y huevo cocido <i>Steamed vegetables with potato and boiled egg</i>	31 Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes) <i>Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)</i>
		Albóndigas mixtas con patatas fritas <i>Meatballs with vegetables and potatoes</i>	San Jacobo con ensalada <i>San Jacobo with salad</i>	Fruta de temporada y leche <i>Fruit and milk</i>	Petit Suisse <i>Petit Suisse</i>
		Fruta de temporada y leche <i>Fruit and milk</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada y leche <i>Fruit and milk</i>	Petit Suisse <i>Petit Suisse</i>