



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

FEBRERO 2019 | COLEGIO TRES OLIVOS

					1
<p><u>Kcalorías</u> 619 <u>Proteínas</u> 25,5 g <u>Hidratos</u> 57 g <u>Grasas</u> 20 g</p>					<p>Crema de calabaza Pumpkin cream</p> <p>Filete de pollo asado con patata rostie Baked chicken fillet with potatoes rosti</p> <p>Fruta de temporada y leche Fruit and milk</p>
2ª SEMANA	4	5	6	7	8
<p><u>Kcalorías</u> 649 <u>Proteínas</u> 29 g <u>Hidratos</u> 71,4g <u>Grasas</u> 23 g</p>	<p>Lentejas caseras con verduras y chorizo Stewed lentils with vegetables and chorizo</p> <p>Merluza a la gallega con patata cocida Hake Galician with cooked potato</p> <p>Fruta de temporada y leche Fruit and milk</p>	<p>Espirales gratinados con jamón y queso Pasta gratins with ham and cheese</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad</p> <p>Yogur de sabores Flavored Yogurt</p>	<p>Sopa de picadillo (jamón y huevo duro) Picadillo soup (cooked ham and egg)</p> <p>Albóndigas mixtas con verduras y arroz Meatballs with vegetables and rice</p> <p>Fruta de temporada y leche Fruit and milk</p>	<p>Crema de zanahorias, patata y cebolla Cream of carrots, potatoes and onions</p> <p>Ragout de pavo con guisantes y patata dado Turkey ragout with peas and potatoes</p> <p>Natillas caseras con galleta Homemade custard with cookie</p>	<p>Arroz con verduras y magro Rice with vegetables and lean</p> <p>Lenguado rebozado con lechuga y maíz Fish sole with lettuce and corn</p> <p>Fruta de temporada y leche Fruit and milk</p>
3ª SEMANA	11	12	13	14	15
<p><u>Kcalorías</u> 698 <u>Proteínas</u> 30,1 g <u>Hidratos</u> 69,9 g <u>Grasas</u> 22,1 g</p>	<p>Crema de champiñones con picatostes Cream of mushroom soup with crouton</p> <p>Filete de Sajonia con ensalada de lechuga y tomate Saxony fillet with lettuce and tomato salad</p> <p>Fruta de temporada y leche Fruit and milk</p>	<p>Judías pintas guisadas con chorizo Red beans with chorizo</p> <p>Alitas de pollo al ajillo con ensalada Chicken with ajillo salad</p> <p>Yogur de sabores Flavored Yogurt</p>	<p>Arroz con calamares Rice with squid</p> <p>Abadejo al horno con patata cocida Baked haddock with potato</p> <p>Fruta de temporada y leche Fruit and milk</p>	<p>Coditos al gratén Gratin pasta</p> <p>Guisado de cerdo con verduras y patatas Pork stew with vegetables and potatoes</p> <p>Fruta de temporada y leche Fruit and milk</p>	<p>Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina) Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage,bacon, and chicken)</p> <p>Petit Suisse Petit Suisse</p>
4ª SEMANA	18	19	20	21	22
<p><u>Kcalorías</u> 701 <u>Proteínas</u> 28,4 g <u>Hidratos</u> 68,4 g <u>Grasas</u> 23,8 g</p>	<p>Macarrones con tomate y chorizo Macaroni with tomato sauce and chorizo</p> <p>Empanadillas de atún con lechuga y tomate Tuna patties with lettuce and tomato</p> <p>Melocotón en almíbar y leche Peaches and milk</p>	<p>Marmitako (patatas con atún) Marmitako (potatoes with tuna)</p> <p>Tortilla de jamón york con ensalada Ham omelet with salad</p> <p>Yogur de sabores Flavored Yogurt</p>	<p>Judías verdes con tomate Green beans with tomato</p> <p>Escalope de pollo con patatas fritas Breaded chicken with chips</p> <p>Fruta de temporada y leche Fruit and milk</p>	<p>Lentejas caseras con verduras y chorizo Stewed lentils with vegetables and chorizo</p> <p>Lomo de cerdo al horno con lechuga y maíz Baked pork loin with lettuce and corn</p> <p>Yogur de sabores Flavored Yogurt</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate White rice with tomato sauce</p> <p>Mero en salsa con patatas panadera Groupier in sauce with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y leche Fruit and milk</p>
5ª SEMANA	25	26	27	28	
<p><u>Kcalorías</u> 659 <u>Proteínas</u> 27,8 g <u>Hidratos</u> 68,8 g <u>Grasas</u> 21,6 g</p>	<p>Espaguetis salteados con verduras y pollo Sauteed spaghetti with vegetables and chicken</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz Tuna tortilla with lettuce and corn salad</p> <p>Fruta de temporada y leche Fruit and milk</p>	<p>Arroz a la milanese (magro, tomate y queso) Milanese rice (lean, tomato and cheese)</p> <p>Merluza a la romana con patatas fritas Hake with chips</p> <p>Yogur de sabores Flavored Yogurt</p>	<p>Crema de calabacín Cream of zucchini</p> <p>Estofado de ternera con zanahoria, guisantes y patata Stew of veal with carrot, peas and potato</p> <p>Melocotón en almíbar y leche Peaches and milk</p>	<p>Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina) Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage,bacon, and chicken)</p> <p>Petit Suisse Petit Suisse</p>	