

# ¿QUÉ COMEMOS HOY?



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MARZO 2019 | COLEGIO TRES OLIVOS

1

NO LECTIVO

1ª SEMANA

4

NO LECTIVO

5

**Menestra de verduras salteadas con jamón**  
*Sautéed vegetable stew with ham*  
**Escalopines de lomo con patatas fritas**  
*Pork steaks with potatoes*  
**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

6

**Arroz blanco con salsa de tomate**  
*White rice with tomato sauce*  
**Tortilla de atún con lechuga y zanahoria rallada**  
*Tuna omelette with lettuce and carrot*  
**Fruta de temporada y leche**  
*Fruit and milk*

7

**Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)**  
*Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon, and chicken)*  
**Fruta de temporada y leche**  
*Fruit and milk*

8

**Crema de calabacín con picatostes**  
*Zucchini cream with croutons*  
**Merluza a la romana con tomate y lechuga**  
*Hake with tomato and lettuce*  
**Natillas caseras con galleta**  
*Homemade custard with cookie*

2ª SEMANA

11

KCalorías 699  
Proteínas 28,1 g  
Hidratos 80,9 g  
Grasas 27 g

**Lentejas a la casera con verduras**  
*Stewed lentils with vegetables*

**Salchichas frescas al horno con puré de patatas**  
*Fresh sausages with mashed potatoes*

**Fruta de temporada y leche**  
*Fruit and milk*

**Patatas guisadas con pollo**  
*Stewed potatoes with chicken*

**Atún con salsa de tomate y arroz blanco**  
*Tuna with tomato and rice*

**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

13

**Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)**  
*Picadillo soup (cooked ham and egg)*

**Ragout de ternera con verduras y patatas**  
*Ragout of veau with vegetables and potatoes*

**Fruta de temporada y leche**  
*Fruit and milk*

14

**Crema de zanahorias, patata y cebolla**  
*Cream of carrots, potatoes and onions*

**Calamares a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas**  
*Andalusian squid with lettuce and olives*

**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

15

**Macarrones gratinados con queso**  
*Macaroni cheese au gratin*

**Tortilla de patata con lechuga y tomate**  
*Potato omelette with lettuce and tomato*

**Melocotón en almíbar y leche**  
*Peaches and milk*

3ª SEMANA

18

KCalorías 700  
Proteínas 30 g  
Hidratos 74,9 g  
Grasas 28,6 g

**Coditos a la carbonara (nata y beicon)**  
*Carbonara pasta (cream and bacon)*

**Filete de mero rebozado con lechuga y zanahoria**  
*Grouper fillet with lettuce and carrot*

**Fruta de temporada y leche**  
*Fruit and milk*

**Judías verdes con tomate**  
*Green beans with tomato*

**Pollo al horno con patata rosti**  
*Roasted chicken with potatoes rosti*

**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

20

**Potaje de garbanzos**  
*Chickpea potage*

**Tortilla de jamón con lechuga y maíz**  
*Ham omelet with lettuce and corn*

**Fruta de temporada y leche**  
*Fruit and milk*

21

**Arroz con magro**  
*Rice with lean*

**Delicias de jamón y queso con ensalada**  
*Ham and cheese with salad*

**Petit Suisse**  
*Petit Suisse*

22

**Judías blancas con verduras**  
*White beans with vegetables*

**Cazón adobado con lechuga y zanahoria**  
*Dogfish marinated with lettuce and carrot*

**Fruta de temporada y leche**  
*Fruit and milk*

4ª SEMANA

25

KCalorías 692  
Proteínas 33,2 g  
Hidratos 82,5 g  
Grasas 23,3 g

**Patatas guisadas con verduras y atún**  
*Stewed potatoes with vegetables and tuna*

**Filete de Sajonia al horno con lechuga**  
*Saxony fillet baked with lettuce*

**Fruta de temporada y leche**  
*Fruit and milk*

**Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)**  
*Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon, and chicken)*

**Rabos de calamar con ensalada**  
*Squid rings with salad*

**Natillas caseras con galleta**  
*Homemade custard with cookie*

27

**Espirales salteados con pollo y verduras**  
*Sautéed spirals with chicken and vegetables*

**Rabos de calamar con ensalada**  
*Squid rings with salad*

**Fruta de temporada y leche**  
*Fruit and milk*

28

**Crema de calabacín con queso**  
*Zucchini cream with cheese*

**Ragout de pavo con verduras y cuscús**  
*Turkey ragout with vegetables and couscous*

**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

29

**Arroz con verduras y calamares**  
*Rice with vegetables and squid*

**Filete de merluza al horno con ensalada**  
*Baked hake fillet with salad*

**Fruta de temporada y leche**  
*Fruit and milk*