



lunes

martes

miércoles

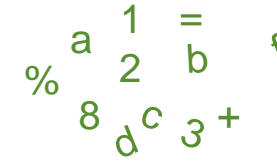
jueves

viernes

## SEPTIEMBRE 2019 | COLEGIO TRES OLIVOS

### 1ª SEMANA

Kcalorías 680  
Proteínas 33,4 g  
Hidratos 61,3 g  
Grasas 30,3 g



## ¡FELIZ COMIENZO DE CURSO!

6

**Lentejas caseras con chorizo**  
*Stewed lentils with chorizo*

**Filete de merluza a la romana con lechuga y tomate**  
*Hake fillet breaded with lettuce and tomato*

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

### 2ª SEMANA

Kcalorías 644  
Proteínas 27,5 g  
Hidratos 73,6 g  
Grasas 24,5 g

9

**Macarrones con chorizo**  
*Macaroni with chorizo*

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

**Helado**  
*Ice cream*

10

**Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)**  
*Vegetable cream (potato, carrot, green bean)*

**Ragout de pavo con cuscús**  
*Turkey ragout in sauce with couscous*

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

11

**Garbanzos a la riojana**  
*Stewed chickpeas with Rioja vegetables*

**Emperador empanado con ensalada**  
*Fried fish with salad*

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

12

**Arroz blanco con salsa de tomate**  
*White rice with tomato sauce*

**Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria**  
*Zucchini omelet with lettuce and carrot salad*

**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

13

**Judías verdes con jamón**  
*Green beans sautéed with ham*

**Filete de Sajonia con patatas**  
*Fillet of Saxony with potatoes*

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

### 3ª SEMANA

Kcalorías 655  
Proteínas 27,2 g  
Hidratos 77,2 g  
Grasas 24,1 g

16

**Crema de champiñón con picatostes**  
*Mushroom cream with croutons*

**Albóndigas a la jardinera con patatas dado**  
*Meatballs with potatoes*

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

17

**Ensalada de pasta (jamón, atún, maíz)**  
*Pasta salad (ham, tuna, corn)*

**Tortilla de queso con ensalada**  
*Cheese omelet with salad*

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

18

**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*

19

**Arroz a la milanesa (magro, tomate y queso)**  
*Milanese rice (lean, tomato and cheese)*

**Cazón adobado con lechuga y maíz**  
*Marinated dogfish with lettuce and corn salad*

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

20

**Patatas guisadas con atún**  
*Stewed potatoes with tuna*

**Pollo al chilindrón con arroz blanco**  
*Chilindron chicken with white rice*

**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

### 4ª SEMANA

Kcalorías 644  
Proteínas 28,7 g  
Hidratos 71,5 g  
Grasas 25 g

23

**Espaguetis a la boloñesa**  
*Spaghetti bolognese*

**Mero en salsa verde con guisantes y huevo**  
*Fish in green sauce with peas and egg*

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

24

**Judías blancas estofadas**  
*White bean stew*

**Tortilla de patata con ensalada**  
*Potato omelette with salad*

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

25

**Crema de calabacín**  
*Zucchini cream*

**Estofado de ternera con verduras y cuscús**  
*Beef stew with vegetables and couscous*

**Helado**  
*Ice cream*

26

**Fideua mixta (pollo y calamares)**  
*Fideua mixed (chicken and squid)*

**Salchichas frescas con ensalada**  
*Fresh sausages baked with salad*

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

27

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

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

**Petit Suisse**  
*Petit Suisse*

### 5ª SEMANA

Kcalorías 715  
Proteínas 31,6 g  
Hidratos 83,5 g  
Grasas 27,1 g

30

**Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)**  
*Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)*

**Calamares a la andaluza con lechuga y tomate**  
*Andalusian squid with lettuce and tomato salad*

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