



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MARZO 2020 | COLEGIO TRES OLIVOS

1ª SEMANA	2	3	4	5	6
Kcalorías 668 Proteínas 31,3 g Hidratos 71,8 g Grasas 26,2 g	NO LECTIVO	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes) <i>Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)</i> Filete de lomo adobado con ensalada <i>Marinated loin with salad</i>	Judías pintas con chorizo <i>Red beans with chorizo</i>	Crema de patata, zanahoria y judías verdes <i>Cream of potato, carrot and green beans</i>	Espirales gratinados con tomate <i>Gratin pasta with tomato</i>
		Melocotón en almíbar y leche <i>Peaches and milk</i>	Tortilla de calabacín con lechuga y tomate <i>Zucchini omelette with lettuce and tomato</i>	Ragout de pavo con patatas dado <i>Ragout of turkey with chips</i>	Filete de perca a la romana con lechuga y maíz <i>Roman perch fillet with lettuce and corn</i>
Kcalorías 667 Proteínas 32,7 g Hidratos 75,8 g Grasas 26,6 g	9	Paella mixta (pollo y calamares) <i>Mixed paella (chicken and squid)</i> Salmón al horno con lechuga y maíz <i>Baked salmon with lettuce and corn</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada y leche <i>Fruit and milk</i>	Petit Suisse <i>Petit Suisse</i>
		Crema de calabacín con picatostes <i>Zucchini cream with croutons</i> Magro de cerdo con patatas fritas <i>Lean pork stew with chips</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>	Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i>	Escalope de pollo con patatas dado <i>Breaded chicken with chips</i>
Kcalorías 675 Proteínas 29,6 g Hidratos 72,9 g Grasas 27,4 g	16	Fideuá con verduras y magro <i>Fideuá with vegetables and lean</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>
		Tortilla de jamón con patatas fritas <i>Ham omelette with chips</i> Petit Suisse <i>Petit Suisse</i>	Espaguetis con salsa boloñesa <i>Spaghetti bolognese</i>	Sopa de ave con picadillo (huevo y jamón cocido) <i>Picadillo soup (cooked ham and egg)</i> Ragout de ternera con cuscús <i>Veal ragout with couscous</i>	Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i>
Kcalorías 698 Proteínas 30,6 g Hidratos 79,9 g Grasas 25,8 g	23	Coditos a la carbonara (nata y beicon) <i>Carbonara pasta (cream and bacon)</i> Filete de perca al horno con guisantes y huevo cocido <i>Baked perch fillet with peas and egg</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>
		Alubias blancas estofadas con chorizo <i>White beans with chorizo</i> Salchichas frescas con patatas fritas <i>Fresh sausages with chips</i>	Sopa de ave con picadillo (huevo y jamón cocido) <i>Picadillo soup (cooked ham and egg)</i> Ragout de ternera con cuscús <i>Veal ragout with couscous</i>	Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i>	Alitas de pollo con ensalada <i>chicken wings with salad</i>
Kcalorías 638 Proteínas 32,3 g Hidratos 61 g Grasas 27 g	30	Crema de champiñón con picatostes <i>Cream of mushroom soup with crouton</i> Filete de Sajonia con ensalada <i>Fillet of Saxony with salad</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>
		Lentejas estofadas con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i>	Marmitako (patatas con atún) <i>Marmitako (potatoes with tuna)</i> Filete de contramuslo al horno con ensalada <i>Grilled chicken fillet with salad</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>	Empanadillas con lechuga y zanahoria <i>Dumplings with lettuce and carrot</i>
Kcalorías 638 Proteínas 32,3 g Hidratos 61 g Grasas 27 g	31	Merluza rebozada con lechuga y tomate <i>Hake stuffed with lettuce and tomato</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>
		Filete de Sajonia con ensalada <i>Fillet of Saxony with salad</i>	Lentejas estofadas con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i>	Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i>	Alitas de pollo con ensalada <i>chicken wings with salad</i>