



**lunes**


**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

## NOVIEMBRE 2021 | COLEGIO TRES OLIVOS

1ª SEMANA	1	2	3	4	5
<b>Kcalorías</b> 655 <b>Proteínas</b> 28,7 g <b>Hidratos</b> 80,8 g <b>Grasas</b> 22 g	<b>FESTIVO</b>  <b>Día de todos los Santos</b>	<b>Paella</b> Paella	<b>Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)</b> Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon and chicken)	<b>Crema de puerros y zanahorias con picatostes</b> Cream of leeks and carrot with croutons	<b>Espaguetis con salsa de tomate y queso</b> Spaghetti with tomato sauce and cheese
		<b>Delicias de jamón y queso con lechuga y maíz</b> Ham and cheese with lettuce and corn <b>Fruta de temporada y leche</b> Fruit and milk	<b>Natillas con galleta</b> Custard with biscuit	<b>Pollo al curry con arroz</b> Curried chicken with rice	<b>Fruta de temporada y leche</b> Fruit and milk
2ª SEMANA	8	9	10	11	12
<b>Kcalorías</b> 694 <b>Proteínas</b> 33,6 g <b>Hidratos</b> 72 g <b>Grasas</b> 27,9 g	<b>Lentejas caseras con verduras y chorizo</b> Stewed lentils with vegetables and chorizo <b>Tortilla de jamón cocido con lechuga y tomate</b> Cooked ham omelette with lettuce and tomato <b>Petit Suisse</b> Petit Suisse	<b>FESTIVO</b>  <b>Nuestra Señora de la Almudena</b>	<b>Sopa de ave con picadillo (huevo y jamón cocido)</b> Picadillo soup (cooked ham and egg) <b>Ragout de pavo con cuscús</b> Turkey ragout with couscous	<b>Fideuá con verduras y pollo</b> Fideuá with vegetables and chicken	<b>Crema de calabacín con manzana</b> Zucchini cream with apple
			<b>Fruta de temporada y leche</b> Fruit and milk	<b>Rabas de calamar con lechuga y maíz</b> Squid rabes with lettuce and corn	<b>Wok de pollo con verduras, salsa de soja y arroz</b> Chicken wok with vegetables, soy sauce and rice <b>Yogur</b> Yoghurt
3ª SEMANA	15	16	17 JORNADA ITALIANA	18	19
<b>Kcalorías</b> 619 <b>Proteínas</b> 31,6 g <b>Hidratos</b> 72,5 g <b>Grasas</b> 20,2 g	<b>Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)</b> Chinese rice (cooked ham, omelette and peas) <b>Filete de bacalao Orly con lechuga y tomate</b> Orly cod fillet with lettuce and tomato <b>Fruta de temporada y leche</b> Fruit and milk	<b>Alubias blancas guisadas con calabaza y patatas</b> White beans stewed with pumpkin and potato <b>Tortilla de patata y calabacín con lechuga y maíz</b> Omelet with potato and zucchini with lettuce and corn <b>Melocotón en almíbar y leche</b> Peaches and milk	 <b>Canelones de atún</b> Tuna cannelloni <b>Pizza de jamón y queso</b> Ham and cheese pizza	<b>Judías verdes con tomate y jamón</b> Green beans with ham and tomato	<b>Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)</b> Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon and chicken)
				<b>Yogur de Stracciatella</b> Stracciatella Yogurt	<b>Sajonia con patatas rostie</b> Saxony baked with rostie potatoes
4ª SEMANA	22	23	24	25	26
<b>Kcalorías</b> 655 <b>Proteínas</b> 30,5 g <b>Hidratos</b> 72,5 g <b>Grasas</b> 24,9 g	<b>Patatas guisadas con pollo</b> Stewed potatoes with chicken <b>Palometa en salsa de pisto</b> Fish in ratatouille sauce <b>Fruta de temporada y leche</b> Fruit and milk	<b>Alubias pintas con verduras</b> Red beans stew with vegetables <b>Tortilla de atún con lechuga y zanahoria</b> Tuna omelette with lettuce and carrot <b>Natillas con galleta</b> Custard with biscuit	<b>Crema de calabaza y tomate</b> Pumpkin and tomato cream <b>Strogonoff de magro de cerdo con cus-cús</b> Lean pork Strogonoff with couscous <b>Fruta de temporada y leche</b> Fruit and milk	<b>Arroz blanco con salsa de tomate y orégano</b> White rice with tomato sauce and oregano	<b>Sopa de ave con estrellitas</b> Bird soup with pasta
				<b>Alitas de pollo con lechuga y maíz</b> chicken wings with of lettuce and corn	<b>Albóndigas mixtas con patatas dado</b> Meatballs with vegetables and potatoes
5ª SEMANA	29	30			
<b>Kcalorías</b> 703 <b>Proteínas</b> 34,6 g <b>Hidratos</b> 72,3 g <b>Grasas</b> 28,4 g	<b>Guiso de lentejas con calabaza y pavo</b> Lentil stew with pumpkin and turkey <b>Huevos revueltos con champiñón</b> Scrambled eggs with mushrooms <b>Fruta de temporada y leche</b> Fruit and milk	<b>Arroz a la cazuela con verduras</b> Rice with vegetables <b>Escalope de pollo con lechuga y tomate</b> Breaded chicken with lettuce and tomato <b>Petit Suisse</b> Petit Suisse			