



Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

ENERO 2022 | COLEGIO TRES OLIVOS

Los alumnos tienen la opción de elegir pan integral

1ª SEMANA

10

Arroz blanco con salsa de tomate y orégano
White rice with tomato sauce and oregano

Kcalorías 680
Proteínas 32,6 g
Hidratos 79,3 g
Grasas 23,2 g

Rabas de calamar con lechuga y zanahoria
Squid shrimp with lettuce and carrot

Natillas caseras con galleta
Homemade custard with cookie
Pan/Bread

11

Guiso de lentejas con calabaza y pavo
Lentil stew with pumpkin and turkey

Merluza con salsa de setas y patatas cocidas
Hake with mushroom sauce and boiled potatoes

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

12

Macarrones integrales gratinados con queso
Whole grained macaroni with cheese

Tortilla de patata y calabacín con lechuga y maíz
Omelet with potato and zucchini with lettuce and corn

Melocotón en almíbar y leche
Peaches and milk
Pan/Bread

13

Verdura tricolor con ajo y pavo (judías verdes, zahahoria y patatas)
Tricolor vegetable with garlic and turkey (green beans, carrot and potatoes)

Contra de pollo asada con patatas rostie horneadas
Roast chicken counter with baked rostie potatoes

Yogur de sabores
Flavored Yogurt
Pan /bread

14

Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, repollo morcillo, chorizo, pollo y panceta)
Chickpeas stew (soup, chickpeas sausage cabbage, chorizo, chicken and bacon)

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

2ª SEMANA

17

Lentejas estofadas con verduras y arroz integral
Lentils stewed with vegetables and brown rice

Kcalorías 651
Proteínas 31,5 g
Hidratos 70,1 g
Grasas 25 g

Bacalao rebozado con lechuga y tomate
Battered cod with lettuce and tomato

Yogur de sabores
Flavored Yogurt
Pan /bread

18

Crema de calabaza y tomate
Pumpkin and tomato cream

Strogonoff de magro de cerdo con cus-cús
Lean pork Strogonoff with couscous

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

19

Arroz caldoso con pollo y gambas
Soupy rice with chicken and prawns

Huevos Villaroy con lechuga y zanahoria
Villaroy eggs with lettuce and carrot

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

20

Alubias blancas guisadas con verduras, patata y chorizo
White beans stewed with vegetables, potato and chorizo

Wok de pollo con verduras, salsa de soja y arroz
Chicken wok with vegetables, soy sauce and rice

Yogur de sabores
Flavored Yogurt
Pan /bread

21

Coditos a la carbonara (nata, beicon, huevo y queso)
Carbonara pasta (cream, bacon, egg and cheese)

Filete de caballa al horno con tomate y pisto
Baked fish fillet with tomato and ratatouille

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

3ª SEMANA

24

Fideua mixta (pollo, calamares y verduras)
Fideua mixed (chicken, squid and vegetables)

Kcalorías 671
Proteínas 30 g
Hidratos 76,5 g
Grasas 24,7 g

Filete de salmón al horno con lechuga y aceitunas
Baked salmon fillet with lettuce and olives

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

25

Judías pintas estofadas con arroz
Red kidney beans stew with rice

Revuelto de huevos con jamón cocido, lechuga y tomate
Scrambled eggs with cooked ham, lettuce and tomato

Petit Suisse
Petit Suisse
Pan/Bread

26

Crema de puerro y zanahoria con picatostes
Cream of leeks and carrot with croutons

Albóndigas a la jardinera con patatas dado
Meatballs with vegetables and potatoes

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

27

Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, repollo morcillo, chorizo, pollo y panceta)
Chickpeas stew (soup, chickpeas sausage cabbage, chorizo, chicken and bacon)

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

28 JORNADA MEXICANA

Nachos con salsa de queso y guacamole
Nachos with cheese sauce and guacamole

Fajitas de pollo
Chicken fajitas



Arroz con leche cremosito
Rice with milk cream
Pan/Bread

4ª SEMANA

31

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

Kcalorías 661
Proteínas 24,3 g
Hidratos 82,7 g
Grasas 24,7 g

Filete de merluza rebozado con lechuga y zanahoria
Fillet of hake battered with lettuce and carrot

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

