



DeliColect
Nutrición y Dietético

¿QUÉ COMEMOS HOY?



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

JUNIO 2022 | COLEGIO TRES OLIVOS

Los alumnos tienen la opción de elegir pan integral

1ª SEMANA

1

Crema de calabaza y tomate
Pumpkin and tomato cream

2

Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, repollo morcillo, chorizo, pollo y panceta)

3

Tallarines gratinados
Gratin noodles

Kcalorías 663
Proteínas 33,8 g
Hidratos 77,1 g
Grasas 22 g



Ragout de pavo con cuscús
Turkey ragout with couscous

Chickpeas stew (soup, chickpeas, sausage cabbage, chorizo, chicken and bacon)

Merluza rebozada con lechuga y tomate
Hake stuffed with lettuce and tomato

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

Yogur
Yoghurt
Pan /bread

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

2ª SEMANA

6

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

7

Fideuá con pollo
Fideuá with chicken

8

Panaché de verdura con ajo y pavo (judías verdes, brócoli, zanahoria)
Vegetable with garlic and turkey (green beans, broccoli, carrot)

9

Judías blancas con chorizo
White beans with chorizo

10

Crema de calabacín
Zucchini cream

Kcalorías 690
Proteínas 30,2 g
Hidratos 80,1 g
Grasas 25,4 g

Tortilla de jamón con lechuga y tomate
Ham omelette with lettuce and tomato

Salmón al horno con patata rostie
Baked salmon with rosti potatoes

Lacón en salsa de miel y mostaza con puré de patata
Ham in honey and mustard sauce with mashed potatoes

Bacalao rebozado con ensalada
Battered cod with salad

Pollo al curry con arroz
Curried chicken with rice

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

Natillas con galleta
Custard with biscuit
Pan/Bread

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

Petit Suisse
Petit Suisse
Pan/Bread

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

3ª SEMANA

13

Paella mixta (pollo y calamares)
Mixed paella (chicken and squid)

14

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

15

Judías verdes rehogadas con patatas
Sautéed green beans with potatoes

16

Ensalada campera
Field salad

17

Macarrones gratinados
Gratin pasta

Kcalorías 645
Proteínas 29,7 g
Hidratos 70,4 g
Grasas 25 g

Fogonero rebozado con lechuga y maíz
Fish battered with lettuce and corn salad

Albóndigas mixtas con patatas dado
Meatballs with vegetables and potatoes

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

Tortilla de queso con lechuga y zanahoria rallada
Cheese omelet with lettuce and carrot

Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido
Hake in sauce with peas and boiled egg

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

Yogur
Yoghurt
Pan /bread

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

Helado
Ice cream
Pan/Bread

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

4ª SEMANA

20

Lentejas estofadas con verduras
Lentils stewed with vegetables

21

Ensalada de pasta
Pasta salad

22

Garbanzos guisados con verduras
Stewed chickpeas with vegetables

23

MENÚ ESPECIAL

24

Crema de verduras
Vegetable soup

Kcalorías 668
Proteínas 34,9 g
Hidratos 64,5 g
Grasas 27,7 g

Abadejo al limón con lechuga y maíz
Lemon haddock with lettuce and corn

Escalope de pollo con lechuga y tomate
Breaded chicken with lettuce and tomato

Cinta de lomo al horno con patatas rostie
Baked pork loin with rosti potatoes

FIN DE CURSO

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

Yogur
Yoghurt
Pan /bread

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread

Fruta de temporada y leche
Fruit and milk
Pan/Bread