



El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. La cocina dispone de la información relativa a los alérgenos de los platos del menú, según el reglamento 1169/2011. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad. Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato. Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.



Delicolect
Departamento de Nutrición

¿Qué comemos hoy?

SEPTIEMBRE 2023 | COLEGIO TRES OLIVOS



¡Feliz curso 2023-24!



		MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
		Arroz con salsa de tomate y orégano <i>White rice with tomato sauce and oregano</i>	Ensalada campera (patatas, atún, huevo, jamón) <i>Summer salad (potato, tuna, egg and ham)</i>	Fideuá con verduras y magro <i>Fideuá with vegetables and lean</i>
		San Jacobo con lechuga y tomate <i>San Jacobo with lettuce and tomato</i>	Pollo al curry con arroz cocido <i>Curried chicken with rice</i>	Merluza en salsa verde con patatas al vapor <i>Hake fillet in green sauce with potatoes</i>
		Fruta de temporada y leche <i>Fresh fruit and milk</i> Pan/Bread	Fruta de temporada y leche <i>Fresh fruit and milk</i> Pan/Bread	Yogur de sabores <i>Flavored yogurt</i> Pan/Bread
VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 634 Kcal. – P 24,4 g.– G 21,4 g. – AGS 4,7 g.– CH 82,3 g				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con bechamel y bacón <i>Macaroni with bechamel and bacon</i>	Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, blood sausage, chorizo, chicken and bacon)</i>	Crema de puerros y zanahorias <i>Cream of leeks and carrots</i>	Alubias rojas con calabaza y arroz <i>Red beans with pumpkin and rice</i>	Arroz con verduras y calamares <i>Rice with vegetables and squid</i>
Magro estofado con pisto <i>Lean pork stew with ratatouille</i>	Helado <i>Ice Cream</i> Pan/Bread	Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas <i>Roasted chicken drumsticks with chips</i>	Tortilla de jamón con lechuga y aceitunas <i>Ham omelette with lettuce and olives</i>	Bacalao en tempura con lechuga y maíz <i>Tempura cod with lettuce and corn</i>
Fruta de temporada y leche <i>Fresh fruit and milk</i> Pan/Bread		Fruta de temporada y leche <i>Fresh fruit and milk</i> Pan/Bread	Yogur de sabores <i>Flavored yogurt</i> Pan/Bread	Fruta de temporada y leche <i>Fresh fruit and milk</i> Pan/Bread
VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 659 Kcal. – P 30,5 g.– G 21,2 g. – AGS 4,7 g.– CH 74,2 g				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas estofadas con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i>	Sopa de ave con estrellitas <i>Bird soup with pasta</i>	Judías verdes salteadas con jamón serrano <i>Green beans sauteed with ham</i>	Garbanzos guisados con verduras <i>Stewed chickpeas with vegetables</i>	Paella con pollo y verduras <i>Paella with chicken and vegetables</i>
Tortilla de patata y calabacín con ensalada <i>Omelet with potato and zucchini with salad</i>	Ragout de ternera con cus-cús <i>Veal ragout with couscous</i>	Contra de pollo en pepitoria con patatas rostie <i>Chicken in pepitoria with rostie potatoes</i>	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria <i>Grilled Saxon ribbon with lettuce and carrot</i>	Palometa con salsa de tomate y patatas panadera <i>Fish with tomato sauce and baked potato</i>
Fruta de temporada y leche <i>Fresh fruit and milk</i> Pan/Bread	Fruta de temporada y leche <i>Fresh fruit and milk</i> Pan/Bread	Yogur de sabores <i>Flavored yogurt</i> Pan/Bread	Fruta de temporada y leche <i>Fresh fruit and milk</i> Pan/Bread	Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i> Pan/Bread
VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 655 Kcal. – P 33,3 g.– G 24,3 g. – AGS 5,5 g.– CH 71 g				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de guisantes con picatostes <i>Green peas cream soup with croutons</i>	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes) <i>Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)</i>	Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, blood sausage, chorizo, chicken and bacon)</i>	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso <i>Tricolor pasta with tomato sauce and cheese</i>	Judías blancas guisadas con calabaza y patata <i>White beans stewed with pumpkin and potato</i>
Hamburguesa mixta con salsa de tomate y arroz <i>Mixed hamburger with tomato sauce and rice</i>	Filete de merluza a la marinera con patatas al vapor <i>Hake fillet marinara style with steamed potatoes</i>		Tortilla de pavo con lechuga y zanahoria <i>Turkey omelette with lettuce and carrot</i>	Rabas de calamar con lechuga y maíz <i>Squid rabes with lettuce and corn</i>
Fruta de temporada y leche <i>Fresh fruit and milk</i> Pan/Bread	Fruta de temporada y leche <i>Fresh fruit and milk</i> Pan/Bread	Helado <i>Ice Cream</i> Pan/Bread	Fruta de temporada y leche <i>Fresh fruit and milk</i> Pan/Bread	Petit Suisse <i>Petit Suisse</i> Pan/Bread
VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 674 Kcal. – P 30,8 g.– G 22,6 g. – AGS 5,4 g.– CH 80,6 g				