



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 ¿Qué comemos hoy?

## NOVIEMBRE 2023 | COLEGIO TRES OLIVOS

### MIÉRCOLES 1

**FESTIVO**

**Día de Todos los Santos**

VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 654 Kcal. – P 25,8 g.– G 22,8 g. – AGS 4,3 g.– CH 82 g

### JUEVES 2

**MENÚ HALLOWEEN**

**Pócima de Calabaza Embrujada**

**Dedos de Zombis con Gajos del Pantano**

**Sopa Sangrienta**



### VIERNES 3

**Espaguetis con salsa de tomate y queso**

*Spaghetti with tomato sauce and cheese*

**Merluza al horno con patatas al vapor**

*Baked hake with potatoes*

**Fruta de temporada y leche**

*Fruit and milk*

**Pan /Bread**

### LUNES 6

**Lentejas caseras con verduras y setas**

*Lentils stewed with vegetables and mushrooms*

**Tortilla de atún con lechuga y tomate**

*Tuna omelette with lettuce and tomato*

**Yogur**

*Yoghurt*

**Pan /Bread**

### MARTES 7

**Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)**

*Picadillo soup (cooked ham and egg)*

**Wok de pollo con verduras, salsa de soja y arroz**

*Chicken wok with vegetables, soy sauce and rice*

**Fruta de temporada y leche**

*Fruit and milk*

**Pan /Bread**

### MIÉRCOLES 8

**Crema de calabacín con manzana**

*Zucchini cream with apple*

**Albóndigas mixtas con verduras y patatas dado**

*Meatballs with vegetables and potatoes*

**Fruta de temporada y leche**

*Fruit and milk*

**Pan /Bread**

### JUEVES 9

**FESTIVO**

**Nuestra Señora de la Almudena**

### VIERNES 10

**Fideuá con verduras y pollo**

*Fideuá with vegetables and chicken*

**Abadejo rebozado con lechuga y zanahoria**

*Fish battered with lettuce and carrot*

**Fruta de temporada y leche**

*Fruit and milk*

**Pan /Bread**

VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 700 Kcal. – P 33,2 g.– G 27,3 g. – AGS 6,2 g.– CH 75,4 g

### LUNES 13

**Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)**

*Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)*

**Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate**

*Baked salmon with lettuce and tomato salad*

**Yogur**

*Yoghurt*

**Pan /Bread**

### MARTES 14

**Alubias blancas guisadas con calabaza y patatas**

*White beans stewed with pumpkin and potato*

**Tortilla de patata y calabacín con lechuga y zanahoria**

*Omelet with potato and zucchini with lettuce and carrot*

**Fruta de temporada y leche**

*Fruit and milk*

**Pan /Bread**

### MIÉRCOLES 15

**Judías verdes con tomate y jamón**

*Green beans with ham and tomato*

**Sajonia al horno con patatas rostie y zanahoria**

*Saxony baked with rostie potatoes*

**Petit Suisse**

*Petit Suisse*

**Pan/Bread**

### JUEVES 16

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

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

**Fruta de temporada y leche**

*Fruit and milk*

**Pan /Bread**

### VIERNES 17

**Macarrones gratinados**

*Macaroni gratin*

**Fogonero en salsa con verduras salteadas**

*Fish in sauce with sautéed vegetables*

**Fruta de temporada y leche**

*Fruit and milk*

**Pan /Bread**

VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 648 Kcal. – P 31,1 g.– G 24,5 g. – AGS 5,5 g.– CH 70,4 g

### LUNES 20

**Arroz blanco con salsa de tomate y orégano**

*White rice with tomato sauce and oregano*

**Rabas de calamar con lechuga y maíz**

*Squid rabes with lettuce and corn*

**Yogur**

*Yoghurt*

**Pan /Bread**

### MARTES 21

**Judías pintas con verduras**

*Red beans with vegetables*

**Tortilla de queso con lechuga y tomate**

*Cheese omelette with lettuce and tomato*

**Fruta de temporada y leche**

*Fruit and milk*

**Pan /Bread**

### MIÉRCOLES 22

**Crema de calabaza y tomate**

*Pumpkin and tomato cream*

**Stroganoff de magro de cerdo con cus-cús**

*Lean pork Stroganoff with couscous*

**Natillas con galleta**

*Homemade custard with cookie*

**Pan/Bread**

### JUEVES 23

**Sopa de estrellitas**

*Pasta soup*

**Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas**

*Chicken in pepitoria with potatoes*

**Fruta de temporada y leche**

*Fruit and milk*

**Pan /Bread**

### VIERNES 24

**Patatas guisadas con verduras y calamares**

*Stewed potatoes with vegetables and squid*

**Fogonero en salsa de pisto**

*Fish in ratatouille sauce*

**Fruta de temporada y leche**

*Fruit and milk*

**Pan /Bread**

VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 620 Kcal. – P 26,9 g.– G 20,5 g. – AGS 5 g.– CH 76,8 g

### LUNES 27

**Guiso de lentejas con calabaza y pavo**

*Lentil stew with pumpkin and turkey*

**Tortilla española con ensalada**

*Spanish omelette with salad*

**Petit Suisse**

*Petit Suisse*

**Pan/Bread**

### MARTES 28

**Arroz a la cazuela con verduras**

*Rice with vegetables*

**Filete de merluza rebozado con lechuga y tomate**

*Battered hake fillet with lettuce and tomato*

**Fruta de temporada y leche**

*Fruit and milk*

**Pan /Bread**

### MIÉRCOLES 29

**Crema de espárragos, y zanahoria con picatostes**

*Asparagus and carrot cream with croutons*

**Estofado de pavo con verduras y patatas**

*Stew of turkey with vegetables and potatoes*

**Yogur**

*Yoghurt*

**Pan /Bread**

### JUEVES 30

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

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

**Fruta de temporada y leche**

*Fruit and milk*

**Pan /Bread**

VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 705 Kcal. – P 33,1 g.– G 26,5 g. – AGS 6,2 g.– CH 77,4 g