



¿Qué vamos a comer hoy?

Colegio Los Tilos
Junio 2017

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1ª SEMANA

1

2

KCalorías 627Kcal
Proteínas 24.7g
Hidratos 82.6g
Grasas 19.8g

Crema de calabaza
Pumpkin cream

Sopa de ave con estrellitas
Bird soup with pasta

Albóndigas mixtas con patatas
Meatballs with vegetables and potatoes

Filete de merluza al horno con patatas
Baked hake fillet with potatoes

Fruta de temporada
Fresh fruit

Helado
Ice cream

2ª SEMANA

5

6

7

8

9

KCalorías 610Kcal
Proteínas 25g
Grasas 24.5g
Hidratos 67.9g

Ensalada de patata, huevo cocido, atún, maíz y aceitunas
Potato salad, egg, tuna, corn and olives

Judías verdes rehogadas con patatas
Sautéed green beans with potatoes

Macarrones gratinados con queso
Macaroni cheese au gratin

Crema de legumbres
Vegetable cream

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato sauce

Rabas de calamar con ensalada
Squid rabes with salad

Tortilla de jamón con ensalada
Ham omelet with salad

Filete de pollo al horno con ensalada
Baked chicken fillet with salad

Filete de emperador empanado con lechuga y maíz
Fried fish fillet with lettuce and corn

Chuleta de Sajonia con lechuga y tomate
Saxony chop with lettuce and tomato

Fruta de temporada
Fresh fruit

Helado
Ice cream

Fruta de temporada
Fresh fruit

Fruta de temporada
Fresh fruit

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

3ª SEMANA

12

13

14

15

16

KCalorías 697Kcal
Proteínas 31.1g
Grasas 25.5g
Hidratos 79.9g

Lentejas guisadas con verduras
Stewed lentils with vegetables

Espirales tricolor con salsa de tomate
Tricolor pasta with tomato sauce

Alubias blancas guisadas con verduras y chorizo
White beans stewed with vegetables and sausage

Puré de calabacín
Zucchini cream with croutons

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

Cinta de lomo fresca con patatas fritas
Fresh tenderloin with chips

Filete de lenguado al horno con ensalada
Fillet of sole baked with salad

Tortilla de atún con lechuga y tomate
Tuna omelette with lettuce and tomato

Filete de pollo empanado con patatas rostie
Breaded chicken fillet with rosti potatoes

Cazón en adobo con ensalada
Marinated dogfish with salad

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

Fruta de temporada
Fresh fruit

Fruta de temporada
Fresh fruit

Fruta de temporada
Fresh fruit

Natillas caseras con galleta
Homemade custard with cookie

4ª SEMANA

19

20

21

22

Kcalorías 700Kcal
Proteínas 27.9g
Grasas 30.2g
Hidratos 73.8g

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

Lentejas guisadas con verduras
Stewed lentils with vegetables

Crema de calabaza con picatostes
Cream of pumpkin with croutons

Coditos a la carbonara (beicon y nata)
Carbonara paste

Filete de merluza rebozado con lechuga y tomate
Battered hake fillet with lettuce and tomato

Filete de pollo al horno con ensalada
Baked chicken fillet with salad

San Jacobo con ensalada
San Jacobo with salad

Fruta de temporada
Fresh fruit

Fruta de temporada
Fresh fruit

Fruta de temporada
Fresh fruit