¿Qué vamos a comer hoy?

Delicolect

Colegio Los Tilos
Febrero 2018

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1ª SEMANA				**1**	**2**
KCalorías 655 Proteínas 29,8 g Hidratos 67,8 g Grasas 27,5 g				**Fideuá mixta (pollo y calamares)** *Mixed fideuá (chicken and squid)* **Tortilla de jamón con lechuga y tomate** *Ham omelet with lettuce and tomato*	**Verduras al vapor (brócoli y judías verdes) con patata y huevo cocido** *Steamed vegetables (broccoli and green beans) with potato and boiled egg* **Daditos de atún con salsa de tomate y arroz** *Tuna with tomato sauce and rice*
				Yogur de sabores *Flavored Yogurt*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*
2ª SEMANA	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Kcalorías 695 Proteínas 32,1 g Hidratos 80,6 g Grasas 24,8 g	**Lentejas caseras con verduras y chorizo** *Stewed lentils with vegetables and chorizo* **Tortilla de patata con ensalada** *Potato omelette with salad*	**Arroz con verduras** *Rice with vegetables* **Albóndigas mixtas con cuscús** *Mixed meatballs with couscous*	**Judías verdes rehogadas** *Sautéed green beans* **Merluza a la gallega con patata cocida** *Hake Galician with cooked potato*	**Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne, repollo, chorizo, tocino, y gallina)** *Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage,bacon, and chicken*	**Espirales gratinados con jamón y queso** *Pasta gratins with ham and cheese* **Lenguado rebozado con lechuga y maíz** *Fish sole with lettuce and corn*
	Fruta de temporada *Fresh fruit*	**Natillas caseras con galleta** *Homemade custard with cookie*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*	**Yogur de sabores** *Flavored Yogurt*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*
3ª SEMANA	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Kcalorías 607 Proteínas 27,5 g Hidratos 65,3 g Grasas 23,7 g	**Crema de champiñón con picatostes** *Cream of mushroom with croutons* **Filete de Sajonia con ensalada de lechuga y tomate** *Saxony fillet with lettuce and tomato salad*	**Judías pintas con chorizo** *Pinted beans with chorizo* **Pollo al ajíllo con ensalada** *Garlic chicken with salad*	**Macarrones con tomate** *Macaroni with tomato sauce* **Palometa con salsa de tomate y patata cocida** *Fish with tomato sauce and baked potato*	**NO LECTIVO**	**NO LECTIVO**
	Fruta de temporada *Fresh fruit*	**Yogur de sabores** *Flavored Yogurt*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*		
4ª SEMANA	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**
KCalorías 617 Proteínas 30,6 g Hidratos 66,8 g Grasas 23,4 g	**Arroz con salsa de tomate** *Rice with tomato sauce* **Rabas de calamar con lechuga y zanahoria** *Squid shrimp with lettuce and carrot*	**Marmitako de atún** *Marmitako (potatoes with tuna)* **Tortilla de jamón con ensalada** *Ham omelet with salad*	**Crema de zanahorias, patata y cebolla** *Cream of carrots, potatoes and onions* **Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas** *Chicken in pepitoria with potatoes*	**Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne, repollo, chorizo, tocino, y gallina)** *Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage,bacon, and chicken*	**Tallarines salteados con calabacín** *Noodles sauteed with zucchini* **Mero en salsa verde con guisantes y huevo cocido** *Fish in green sauce with peas and egg*
	Melocotón en almíbar *Peaches in syrup*	**Yogur de sabores** *Flavored Yogurt*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*	**Yogur de sabores** *Flavored Yogurt*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*
5ª SEMANA	**26**	**27**	**28**		
KCalorías 635 Proteínas 27,1 g Hidratos 82,3 g Grasas 20,5 g	**Espaguetis carbonara (nata y bacón)** *Carbonara paste (cream and bacon)* **Tortilla de atún con lechuga y maíz** *Tuna tortilla with lettuce and corn salad*	**Arroz a la milanesa (jamón, queso y tomate)** *Milanese rice (ham, cheese and tomato)* **Merluza a la romana con ensalada** *Hake with salad*	**Sopa de ave con pasta lluvia** *Bird soup with pasta* **Estofado de ternera con zanahoria, guisantes y patata** *Stew of veal with carrot, peas and potato*		
	Fruta de temporada *Fresh fruit*	**Yogur de sabores** *Flavored Yogurt*	**Melocotón en almíbar** *Peaches in syrup*		