



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

ENERO 2021 | COLEGIO LOS TILOS

✦ FELIZ Año Nuevo ✦

1ª SEMANA	11	12	13	14	15
Kcalorías 693 Proteínas 34,2 g Hidratos 74,1 g Grasas 26,7 g	Macarrones con atún <i>Macaroni with tuna</i>	Lentejas estofadas con verduras y chorizo <i>Stewed lentils with vegetables and chorizo</i>	Judías verdes salteadas con jamón <i>Green beans sautéed with ham</i>	Paella (verduras y calamares) <i>Paella (vegetables and squid)</i>	Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon and chicken)</i>
	San Jacobo con ensalada <i>San Jacobo with salad</i>	Tortilla de jamón con lechuga y zanahoria <i>Ham omelette with lettuce and carrot</i>	Filete de pollo al horno con patatas fritas <i>Baked chicken fillet with potatoes</i>	Filete de perca en salsa con guisantes y zanahoria <i>Perch fillet in sauce with peas and carrots</i>	
	Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Melocotón en almíbar <i>Peaches in syrup</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>
2ª SEMANA	18	19	20	21	22
Kcalorías 713 Proteínas 33,5 g Hidratos 78,3 g Grasas 27,8 g	Espaguetis a la carbonara (nata y baçon) <i>Carbonara pasta (cream and bacon)</i>	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes) <i>Vegetable cream (potato, carrot, green bean)</i>	Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i>	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido) <i>Picadillo soup (cooked ham and egg)</i>	Patatas guisadas con verduras y atún <i>Stewed potatoes with vegetables and tuna</i>
	Rabas de calamar con ensalada <i>Squid rabes with salad</i>	Hamburguesa con patata rosti <i>Burger grilled with rosti potatoes</i>	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria <i>Fresh sausages with lettuce and grated carrot</i>	Daditos de atún con pisto y arroz <i>Tuna with ratatouille and rice</i>	Escalopines de lomo con patatas <i>Pork steaks with potatoes</i>
	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>
3ª SEMANA	25	26	27	28	29
Kcalorías 697 Proteínas 33,2 g Hidratos 77 g Grasas 26 g	Fideua (calamares y verduras) <i>Fideua (squid and vegetables)</i>	Crema de calabacín con queso <i>Zucchini cream with cheese</i>	Judías blancas con chorizo <i>White beans with chorizo</i>	Coditos salteados con verduras y pollo <i>Coditos sauteed with vegetables and chicken</i>	Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon and chicken)</i>
	Filete de merluza a la romana con ensalada <i>Hake fillet breaded with salad</i>	Albóndigas a la jardinera con patatas dado <i>Meatballs with vegetables and potatoes</i>	Tortilla de queso con lechuga y tomate <i>Cheese omelette with lettuce and tomato</i>	Cinta de Sajonia con ensalada <i>Saxony tape with salad</i>	
	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>