

LUNES

COCINAS CENTRALES

4 Ensalada de pasta
(pasta, huevo, maíz y bonito)

Salchichas de pavo en salsa jardinera
(champiñón y zanahoria)

Fruta fresca

11 Espaguetis boloñesa
(carne de ternera y tomate)

Lenguado empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)

Fruta Fresca

18 Puré de verduras

Pollo en pepitoria
(huevo, guisante y frutos secos)

Fruta fresca

25 Menestra de verduras rehogada

Hamburguesas de ternera en salsa de tomate

Fruta Fresca

MARTES

5 Sopa de cocido
(fideos y caldo)

Cocido completo
(garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)

Fruta fresca

12 Crema Vichisoise
(puerro y patata)

Tortilla de jamón con ensalada de colores
(lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Fruta fresca

19 Macarrones con tomate

Tortilla de bonito con ensalada verde
(lechuga, pimiento verde y aceituna)

Fruta Fresca

26

COMIDA DE FIESTA

MIÉRCOLES

6 Arroz con tomate

Huevos Villaroy con ensalada de colores
(lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Fruta fresca

13 Pizza variada

Rosada al horno con verduras

Fruta fresca

20 Lentejas estofadas
(verduras frescas variadas)

Abadejo al horno con zanahoria baby

Fruta fresca

27

VACACIONES

JUEVES

7 Judías verdes con patatas

Cinta de lomo con pimientos

Fruta fresca

14 Ensalada de patatas
(patata, maíz, zanahoria y jamón)

Albóndigas de ternera en salsa

Fruta Fresca

21 Arroz tres delicias
(arroz, guisantes, maíz, york y huevo)

Lacón con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Fruta fresca

28

VACACIONES

VIERNES

1 Judías pintas estofadas (verduras frescas variadas)

Perca al horno con tomate

Yogur

8 Lentejas castellanas
(verduras variadas y jamón)

Merluza a la romana con lechuga y tomate

Actimel

15 Garbanzos a la portuguesa
(tomate y atún)

San Jacobos con patatas chips

Yogur

22 Sopa de menudillos
(pasta y pollo)

Ragout de ternera guisado

Actimel

29

VACACIONES

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15%
Grasas: 33% - Kcalorías: 654
Ca.: 212 mg - Fe.: 3,8 mg

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 18%
Grasas: 30% - Kcalorías: 670
Ca.: 187 mg - Fe.: 4,0 mg

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 680
Ca.: 188 mg - Fe.: 3,2 mg

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 650
Ca.: 178 mg - Fe.: 3,3 mg

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 660
Ca.: 165 mg - Fe.: 3,5 mg

MENUS IN ENGLISH

- 1 **V** - Stewed pinto beans - Baked Perch with tomato-Yoghurt
- 4 **L** - Salad or pasta - Sausages of turkey in sauce of vegetables - Fresh Fruit
- 5 **M** - Coido soup - Complete cocido stew - Fresh fruit
- 6 **X** - Rice with tomato - Eggs with bechmel and colors salad - Fresh fruit
- 7 **J** - Green beans with potatoes - Loin with peppers - Fresh Fruit
- 8 **V** - Castilian lentils - Roman Hake with Lettuce and tomato - Actimel
- 11 **L** - Bolognese Spaghetti - Bread Sole with green salad - Fresh Fruit
- 12 **M** - Cream Vichisoise - Ham Omelette with colors salad - Fresh Fruit
- 13 **X** - Varied Pizza - Hoar-frost rime with vegetables - Fresh Fruit
- 14 **J** - Salad potatoes - Meatballs of veal in sauce - Fresh Fruit
- 15 **V** - Portuguese Chick-peas - San Jacobos with potatoes chips - Yoghurt
- 18 **L** - Mash of vegetables - Fricassée Chicken - Fresh Fruit
- 19 **M** - Macaroni with tomato - Tuna omelette with green salad - Fresh Fruit
- 20 **X** - Lentils stewed with vegetables - Baked Codfish with carrot baby - Fresh Fruit
- 21 **J** - Rice three delights - Loin with colors salad - Actimel
- 22 **V** - Soup of giblets - Ragout of veal stew - Fresh Fruit
- 25 **L** - Stew of vegetables sautéed - Hamburger of veal in sauce of tomato - Fresh Fruit
- 26 **M** - Food Holiday
- 27 **X** - Holiday
- 28 **J** - Holiday
- 29 **V** - Holiday

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **V** - ENSALADA DE PASTA - SAN JACOBOS CON ENSALADA - FRUTA
- 4 **L** - CREMA DE VERDURAS - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA
- 5 **M** - ENSALADA MIXTA - SALMÓN CON CACHELOS - FRUTA
- 6 **X** - BERENJENAS ASADAS - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 7 **J** - PURE DE PATATAS - BACALAITOS, ENSALADA - FRUTA
- 8 **V** - BRÓCOLI - LACÓN - FRUTA
- 11 **L** - ACELGAS - HAMBURGUESAS - FRUTA
- 12 **M** - ENSALADA MIXTA - FLETÁN, PATATAS - FRUTA
- 13 **X** - REPOLLO - JAMÓN YORK - FRUTA
- 14 **J** - CREMA DE CHAMPIÑÓN - SARDINITAS - FRUTA
- 15 **V** - ENSALADA DE LAZOS - EMPANADILLAS DE BONITO - FRUTA
- 18 **L** - ENSALADA DE ARROZ - PESCADILLA AL HORNO - FRUTA
- 19 **M** - GAZPACHO - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA
- 20 **X** - ENSALADA JUDÍAS VERDES - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 21 **J** - SOPA DE PICADILLO - CROQUETAS DE BACALAO, ENSALADA - FRUTA
- 22 **V** - PISTO - SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO - FRUTA
- 25 **L** - SOPA DE FIDEOS - CALAMARES A LA ROMANA, ENSALADA - FRUTA
- 26 **M** - VACACIONES
- 27 **X** - VACACIONES
- 28 **J** - VACACIONES
- 29 **V** - VACACIONES



Colegios Madrid



Junio 2012