

COLEGIO EUROPEO DE MADRID - Menú Secundaria - JANUARY 2020

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY							
6		7		1		2		3							
<b>NO A SCHOOL DAY</b>		<b>NO A SCHOOL DAY</b>		<b>HAPPY NEW YEAR</b>		<b>NO A SCHOOL DAY</b>		<b>NO A SCHOOL DAY</b>							
										8		9		10	
										Pasta con tomate y york (1,3,6)		Judías blancas con chorizo (6)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	
										Ensalada César (1,4,6,11)		Crema de guisantes		Brócoli con bechamel (1,7)	
										Figuritas de pescado c/ensalada (1,3,4,7)		Huevos revueltos c/rodaja de tomate (3)		Pollo asado con manzana y patatas dado	
Filete de pescado al limón (4)		Ragout de pavo con zanahorias		Empanada gallega (1,3,4)											
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Lácteos / Dairy											
Kcal 746 Lip 24,2 Prot. 59,9 Hcar 176	Kcal 713 Lip 30,7 Prot. 80,9 Hcar 87	Kcal 715 Lip 23,9 Prot. 63,3 Hcar 144													
13		14		15		16		17							
Patatas guisadas con pavo (12)		Arroz con tomate		Judías verdes con tomate		Sopa de cocido (1,3)		Puré de calabacín y puerros							
Ensalada con salsa de yogur (7)		Verduras naturales rehogadas		Pasta salteada con ajo y perejil (1,3)		Coliflor Orly (1)		Verdura al horno							
Tortilla con queso y ensalada (3,7)		Fil. merluza al horno con verduritas (4)		Cinta de lomo con patatas dado		Complemento (6)		Limanda a la andaluza c/pasta salteada (1,3,4)							
Salmón con tomate (4)		Huevos fritos (3)		Filete de pollo a las finas hierbas		Ternera con patata y zanahoria		Lacón a la gallega (6)							
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Lácteos / Dairy							
Kcal 670 Lip 13,1 Prot. 47,6 Hcar 178	Kcal 758 Lip 34,6 Prot. 85,3 Hcar 105	Kcal 730 Lip 18,5 Prot. 69,0 Hcar 182	Kcal 738 Lip 31,7 Prot. 52,2 Hcar 136	Kcal 638 Lip 15,7 Prot. 63,2 Hcar 119											
20		21		22		23		24							
Fideuá mixta (1,3)		Puré de verduras y hortalizas		Sopa marinera con estrellitas (1,2,3,4,14)		Lentejas con chorizo (6)		Arroz Tres Delicias (2,3,6)							
Pasta con tomate (1,3)		Arroz con tomate		Pisto		Puré de calabaza y zanahoria		Ensalada César (1,4,6,7,11)							
Fil. de pescado rebozado con ensalada (1,3,4,7)		Pollo al ajillo con patatas fritas		Hamburguesa con tomate (1,6,12)		Tortilla española con ensalada (3)		Salmón a la naranja con jardinera (4)							
Ragout de pavo con verduras		Huevos revueltos (3)		Filete de pescado a la plancha (4)		Ternera con champiñones		Lomo de cerdo adobado							
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Lácteos / Dairy							
Kcal 668 Lip 26,5 Prot. 73,8 Hcar 76	Kcal 658 Lip 12,0 Prot. 37,0 Hcar 184	Kcal 723 Lip 30,4 Prot. 70,9 Hcar 108	Kcal 692 Lip 15,2 Prot. 45,7 Hcar 188	Kcal 690 Lip 12,4 Prot. 58,3 Hcar 188											
27		28		29		30		31							
Judías verdes rehogadas		Tallarines Carbonara (1,3,6,7)		Patatas marineras (2,4,12,14)		Judías pintas estofadas con verduras		Sopa de picadillo con arroz							
Coliflor con bechamel (1,7)		Ensalada con salsa rosa (1,6)		Crema de espinacas (7)		Arroz Tres Delicias (2,3,6)		Puré de calabacín							
Magro de cerdo con tomate y patata panadera		Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate natural		Fil. de pollo a las finas hierbas c/ensalada		Tortilla de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7)		Fil. limanda en salsa verde c/guisantes (4)							
Filete de pescado a la plancha		Ragout de ternera con zanahorias		Huevos guisados a la española (3,7)		Fil. de pescadilla a la Andaluza (1,4)		Lomo de cerdo adobado							
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Lácteos / Dairy							
Kcal 724 Lip 16,5 Prot. 64,6 Hcar 191	Kcal 715 Lip 23,9 Prot. 63,3 Hcar 144	Kcal 715 Lip 23,9 Prot. 63,3 Hcar 144	Kcal 801 Lip 25,6 Prot. 50,5 Hcar 235	Kcal 700 Lip 20,3 Prot. 81,7 Hcar 130											