


COLEGIO EUROPEO - Menú Primaria - SEPTEMBER 2020

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	Arroz Milanesa (6) "Milanesa" style rice	Patatas guisadas con carne Meat with potatoes stew	Sopa de cocido "Cocido Madrileño" soup	Macarrones boloñesa (1,3) "Bolognese" style macaronni
	Tortilla francesa de queso c/ensalada Cheese plain omelette with salad	Croquetas de bacalao con ensalada (1,3,4,7) Cod croquettes with salad	Complemento del cocido Cheek-peas, meat, vegetables, "chorizo" stew	Fil. de merluza en salsa verde con guisantes (4) Hake fillet cooked in sauce with peas
	Postre: Yogur Kcal 518 Lip 17,9 Prot. 25,5 Hcar 68	Postre: Fruta de temporada Kcal 571 Lip 14,5 Prot. 14,1 Hcar 102	Postre: Fruta de temporada Kcal 687 Lip 20,9 Prot. 26,2 Hcar 105	Postre: Lácteo Kcal 717 Lip 29,0 Prot. 49,0 Hcar 65
7	8	9	10	11
Sopa de pescado (1,2,3,4,14) Fish soup (with pasta)	Arroz con tomate Rice with tomato sauce	Puré de verduras Crema of vegetables soup	Lentejas campesinas Vegetables with lentils stew	Fideuá mixta (1,3) Mixed "fideua"
Hamburguesa al horno c/champiñones y patatas cuadro (1,3,6) Oven baked veal hamburger with mushrooms	Fil. de pescadilla al limón c/ensalada (4) Hake fillet cooked with lemon sauce and salad	Pollo asado con patatas fritas Roasted chicken with fries	Tortilla española c/tomate y maíz (3) Spanish potatoe omelette with salad	Filetes de gallo con verduritas (4) Fish fillet w/vegetables
Postre: Fruta de temporada Kcal 694 Lip 30,3 Prot. 34,4 Hcar 76	Postre: Fruta de temporada Kcal 668 Lip 25,4 Prot. 29,6 Hcar 80	Postre: Fruta de temporada Kcal 627 Lip 21,0 Prot. 26,5 Hcar 89	Postre: Fruta de temporada Kcal 698 Lip 32,1 Prot. 24,8 Hcar 83	Postre: Lácteo Kcal 674 Lip 19,9 Prot. 45,2 Hcar 84
14	15	16	17	18
Guisantes rehogados con bacon Bacon sautéed peas	Puré de calabaza con queso (7) Crema of pumpkin soup with cheese	Patatas marineras (2,4,14) Seafood & fish with potatoes stew	Judías blancas estofadas c/chorizo (6) "Chorizo" with beans stew	Coditos Carbonara (1,3,6,7) Carbonara style pasta
Fil.de abadejo en salsa marinera c/arroz (4) Pollack fillet cooked in sauce with boiled rice	Libritos de lomo y queso c/panadera (1,3,6,7) Breaded loin and cheese with fries	Tortilla francesa de jamón c/ens. Lechuga (3,7) Ham & york plain omelette	Ragout de pollo con zanahorias y champiñones Chicken ragout with carrots and mushrooms	Fil. de merluza al horno c/jardinera (4) Oven baked fish with vegetables
Postre: Fruta de temporada Kcal 725 Lip 25,4 Prot. 28,2 Hcar 102	Postre: Fruta de temporada Kcal 601 Lip 29,8 Prot. 24,2 Hcar 63	Postre: Fruta de temporada Kcal 565 Lip 20,1 Prot. 28,0 Hcar 73	Postre: Fruta de temporada Kcal 660 Lip 28,6 Prot. 34,9 Hcar 66	Postre: Lácteo Kcal 652 Lip 24,5 Prot. 36,7 Hcar 71
21	22	23	24	25
Judías verdes con tomate Green beans with tomato sauce	Paella mixta (verdura y pollo) Mixed "paella"	Puré de verduras y hortalizas Cream of vegetables soup	Lentejas estofadas Vegetables with lentils stew	Sopa de estrellitas Soup with pasta
Ragout de ternera c/jardinera y patatas dado Stewed veal with vegetables and fries	Empanadillas de atún c/ensalada (1,3,4) Tuna pastries with salad	Roti de pavo asado c/puré de patata (7,12) Turkey roti with mashed potatoe	Tortilla de queso c/ensalada (3,7) Cheese plain omelette with salad	Lomos de merluza c/tomate y cintas salteadas (1,3,4) Hake cooked in sauce & sauteed pasta
Postre: Fruta de temporada Kcal 705 Lip 31,9 Prot. 39,5 Hcar 65	Postre: Fruta de temporada Kcal 678 Lip 23,7 Prot. 24,9 Hcar 92	Postre: Fruta de temporada Kcal 663 Lip 31,6 Prot. 20,4 Hcar 79	Postre: Fruta de temporada Kcal 708 Lip 33,3 Prot. 26,2 Hcar 81	Postre: Lácteo Kcal 645 Lip 15,4 Prot. 41,8 Hcar 90
28	29	30		
Espiraes Carbonara (1,3,6,7) Carbonara pasta	Crema de calabacín Cream of zucchini soup	Arroz tres delicias Three delights rice		
Tortilla de queso c/ensalada (3) Cheese plain omelette with salad	Filete de pollo a las finas hierbas c/panadera Chicken fillet with fries	Filete de pescadilla a la Andaluza con gajos de tomate Breaded fish fillet with natural tomato		
Postre: Fruta de temporada Kcal 705 Lip 31,9 Prot. 39,5 Hcar 65	Postre: Fruta de temporada Kcal 512 Lip 20,1 Prot. 13,2 Hcar 50	Postre: Fruta de temporada Kcal 523 Lip 14,8 Prot. 36,3 Hcar 80		