


COLEGIO EUROPEO - Menú Secundaria - SEPTEMBER 2020

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	Arroz Milanesa (6)	Patatas guisadas con carne	Sopa de cocido	Macarrones boloñesa (1,3)
	Verduritas rehogadas	Pasta al pesto	Puré de calabaza	Guisantes rehogados
	Tortilla francesa de queso c/ensalada	Croquetas de bacalao con ensalada (1,3,4,7)	Complemento del cocido	Fil. de merluza en salsa verde con guisantes (4)
	Cinta de lomo	Filete de pollo	Pescado al horno (4)	Tortilla con pimientos (3)
Kcal 518 Lip 17,9 Prot. 25,5 Hcar 68	Kcal 571 Lip 14,5 Prot. 14,1 Hcar 102	Kcal 687 Lip 20,9 Prot. 26,2 Hcar 105	Kcal 717 Lip 29,0 Prot. 49,0 Hcar 65	
7	8	9	10	11
Sopa de pescado (1,2,3,4,14)	Arroz con tomate	Puré de verduras	Lentejas campesinas	Fideuá mixta (1,3)
Crema fría de puerros (7)	Judías verdes rehogadas	Ensalada César (1,4,6,11)	Calabacín Orly	Gazpacho (1,6,11)
Hamburguesa al horno c/champiñones y patatas cuadro (1,3,6)	Fil. de pescadilla al limón c/ensalada (4)	Pollo asado con patatas fritas	Tortilla española c/tomate y maíz (3)	Filetes de gallo con verduritas (4)
Fil. de pescado a la plancha (4) c/ens.	Huevos cocidos con mahonesa (3,6)	Sepia rebozada con ensalada (1,14)	Lacón al horno con cachelos	Escalope de ternera
Kcal 694 Lip 30,3 Prot. 34,4 Hcar 76	Kcal 668 Lip 25,4 Prot. 29,6 Hcar 80	Kcal 627 Lip 21,0 Prot. 26,5 Hcar 89	Kcal 698 Lip 32,1 Prot. 24,8 Hcar 83	Kcal 674 Lip 19,9 Prot. 45,2 Hcar 84
14	15	16	17	18
Guisantes rehogados con bacon	Puré de calabaza con queso (7)	Patatas marineras (2,4,14)	Judías blancas estofadas c/chorizo (6)	Coditos Carbonara (1,3,6,7)
Arroz caldoso con verduras	Ensalada con salsa de yogur (7)	Salmorejo con guarnición (1,3,6,7,11)	Crema de espinacas	Verduras a la Provenzal
Fil. de abadejo en salsa marinera c/arroz (4)	Libritos de lomo y queso c/panadera (1,3,6,7)	Tortilla francesa de jamón c/ens. Lechuga (3,7)	Ragout de pollo con zanahorias y champiñones	Fil. de merluza al horno c/jardinera (4)
Tortilla francesa con rollito de york y queso (3,7)	Filete de pescado al horno (4)	Magro con tomate	Empanada gallega (1,3,4)	Croquetas de pollo (1,3,7)
Kcal 725 Lip 25,4 Prot. 28,2 Hcar 102	Kcal 601 Lip 29,8 Prot. 24,2 Hcar 63	Kcal 565 Lip 20,1 Prot. 28,0 Hcar 73	Kcal 660 Lip 28,6 Prot. 34,9 Hcar 66	Kcal 652 Lip 24,5 Prot. 36,7 Hcar 71
21	22	23	24	25
Judías verdes con tomate	Paella mixta (verdura y pollo)	Puré de verduras y hortalizas	Lentejas estofadas	Sopa de estremitas
Macarrones a los tres quesos (1,3,7)	Ensalada de pollo con salsa rosa (3,6)	Ensaladilla Rusa (3,4,6,12)	Puré de calabaza con pan frito (1,6,11)	Gazpacho (1,6,11)
Ragout de ternera c/jardinera y patatas dadas	Empanadillas de atún c/ensalada (1,3,4)	Roti de pavo asado c/puré de patata (7,12)	Tortilla de queso c/ensalada (3,7)	Lomos de merluza c/tomate y cintas salteadas (1,3,4)
Fritura Andaluza (1,2,3,4,14)	Tuna pastries with salad	Filete de pescado a la plancha (4)	Cinta de lomo con patatas	Albóndigas a la casera (1,6,7,12)
Kcal 705 Lip 31,9 Prot. 39,5 Hcar 65	Kcal 678 Lip 23,7 Prot. 24,9 Hcar 92	Kcal 663 Lip 31,6 Prot. 20,4 Hcar 79	Kcal 708 Lip 33,3 Prot. 26,2 Hcar 81	Kcal 645 Lip 15,4 Prot. 41,8 Hcar 90
28	29	30		
Espirales Carbonara (1,3,6,7)	Crema de calabacín	Arroz tres delicias		
Verduras a la Provenzal	Ensalada César	Three delights rice		
Tortilla de queso c/ensalada (3)	Filete de pollo a las finas hierbas c/panadera	Filete de pescadilla a la Andaluza con gajos de tomate		
Pescado al limón (4)	Croquetas de bacalao (1,3,4,7)	Huevos rellenos (3,4)		
Kcal 705 Lip 31,9 Prot. 39,5 Hcar 65	Kcal 512 Lip 20,1 Prot. 13,2 Hcar 50	Kcal 523 Lip 14,8 Prot. 36,3 Hcar 80		

Para los alumnos de segundo ciclo se dispondrá a diario de buffet de postre pudiendo elegir entre 3 variedades de fruta de temporada y lácteos.