



El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. La cocina dispone de la información relativa a los alérgenos de los platos del menú, según el reglamento 1169/2011. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad. Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato. Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.



Delicolect ¿Qué comemos hoy?

FEBRERO 2023 | COLEGIO EL AVE MARÍA

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
Crema de calabaza y zanahorias <i>Pumpkin cream and carrot</i>		Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, blood sausage, chorizo, chicken and bacon)</i>		Macarrones gratinados con jamón cocido y queso <i>Macaroni au gratin with ham and cheese</i>		Judías blancas estofadas con verduras y chorizo <i>White beans stewed with vegetables and sausages</i>		Fideua de pollo y verduras <i>Fideua with chicken and vegetables</i>	
Magro Strogonoff con verduras y arroz blanco <i>Lean pork Strogonoff with vegetables and rice</i>		Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>		Salmón al horno con lechuga y maíz <i>Baked salmon with lettuce and corn</i>		Tortilla de jamón y queso con pisto <i>Ham and cheese omelette with ratatouille</i>		Rabas de calamar con lechuga y zanahoria <i>Squid shrimp with lettuce and carrot</i>	
Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread		Pan/Bread		Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread		Petit Suisse <i>Petit Suisse</i> Pan/Bread		Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread	
VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 665 Kcal. – P 28,6 g.– G 21,4 g. – AGS 4,6 g.– CH 84,8 g									
LUNES 13		MARTES 14 JORNADA MEXICANA		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
Patatas guisadas con verduras y calamares <i>Stewed potatoes with vegetables and squid</i>		Nachos con salsa de queso y guacamole <i>Nachos with cheese sauce and guacamole</i>		Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i>		Garbanzos guisados con chorizo <i>Stewed chickpeas with chorizo</i>		Coditos a la carbonara (nata y beicon) <i>Carbonara pasta (cream and bacon)</i>	
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria <i>French omelette with lettuce and carrot</i>		Fajitas de pollo <i>Chicken fajitas</i>		Lomo empanado con lechuga y remolacha <i>Breaded loin with lettuce and beetroot</i>		Hamburguesa a la plancha con patata <i>Burger grilled with potatoes</i>		Merluza en salsa verde con patatas cocidas <i>Hake in green sauce with boiled potatoes</i>	
Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread		Arroz con leche cremosito <i>Rice with milk cream</i> Pan/Bread		Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread		Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i> Pan /bread		Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread	
VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 694 Kcal. – P 29 g.– G 26,7 g. – AGS 6,4 g.– CH 80,4 g									
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Lentejas guisadas con calabaza y setas <i>Stewed lentils with pumpkin and mushrooms</i>		Crema de calabacín con queso y picatostes <i>Zucchini cream with cheese and croutons</i>		Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i>		Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, blood sausage, chorizo, chicken and bacon)</i>		NO LECTIVO	
Huevos Villaroy con lechuga y zanahoria <i>Villaroy eggs with lettuce and carrot</i>		Albóndigas mixtas con verduras y patatas dadas <i>Meatballs with vegetables and potatoes</i>		Bacalao a la romana con lechuga y maíz <i>Battered cod with lettuce and corn</i>		Natillas con galleta <i>Homemade custard with cookie</i> Pan/Bread			
Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread		Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread		Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread		Pan/Bread			
VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 716 Kcal. – P 31,5 g.– G 25,5 g. – AGS 6,3 g.– CH 84,1 g									
LUNES 27		MARTES 28							
NO LECTIVO		Lentejas guisadas con verduras y arroz <i>Stewed lentils with vegetables and rice</i>							
		San Jacobo con lechuga y tomate <i>San Jacobo with lettuce and tomato</i>							
		Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i> Pan /bread							
VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL: 732 Kcal. – P 32,9 g.– G 34,9 g. – AGS 9,2 g.– CH 66,5 g									

