



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

JUNIO 2022 | COLEGIO EL AVE MARÍA

Los alumnos tienen la opción de elegir pan de centeno

1ª SEMANA		1	2	3		
<p>Kcalorías 663 Proteínas 33,8 g Hidratos 77,1 g Grasas 22 g</p>		<p>1 Crema de calabaza y tomate <i>Pumpkin and tomato cream</i></p>	<p>2 Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, repollo morcillo, chorizo, pollo y panceta) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, sausage cabbage, chorizo, chicken and bacon)</i></p>	<p>3 Tallarines gratinados <i>Gratin noodles</i></p>		
		<p>Ragout de pavo con cuscús <i>Turkey ragout with couscous</i></p>	<p>Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i> Pan / bread</p>	<p>Merluza rebozada con lechuga y tomate <i>Hake stuffed with lettuce and tomato</i></p>		
		<p>Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread</p>		<p>Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread</p>		
2ª SEMANA		6	7	8	9	10
<p>Kcalorías 689 Proteínas 39,9 g Hidratos 77,5 g Grasas 26,5 g</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate y orégano <i>White rice with tomato sauce and oregano</i></p>	<p>Fideuá con pollo <i>Fideuá with chicken</i></p>	<p>Panaché de verdura con ajo y pavo (judías verdes, brócoli, zanahoria) <i>Vegetable with garlic and turkey (green beans, broccoli, carrot)</i></p>	<p>Judías blancas con chorizo <i>White beans with chorizo</i></p>	<p>Ensalada campera <i>Field salad</i></p>	
	<p>Tortilla de jamón con lechuga y tomate <i>Ham omelette with lettuce and tomato</i></p>	<p>Salmón al horno con patata rostie <i>Baked salmon with rosti potatoes</i></p>	<p>Hamburguesa mixta con patatas fritas <i>Mixed hamburger with chips</i></p>	<p>Bacalao rebozado con ensalada <i>Battered cod with salad</i></p>	<p>Pollo al curry con arroz <i>Curried chicken with rice</i></p>	
	<p>Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread</p>	<p>Natillas con galleta <i>Custard with biscuit</i> Pan/Bread</p>	<p>Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread</p>	<p>Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i> Pan / bread</p>	<p>Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread</p>	
3ª SEMANA		13	14	15	16	17
<p>Kcalorías 666 Proteínas 28,4 g Hidratos 70,9 g Grasas 28,2 g</p>	<p>Paella mixta (pollo y calamares) <i>Mixed paella (chicken and squid)</i></p>	<p>Gazpacho <i>Gazpacho</i></p>	<p>Judías verdes rehogadas con patatas <i>Sautéed green beans with potatoes</i></p>	<p>Ensalada de arroz (arroz, pavo, maíz y soja) <i>Rice salad (rice, turkey, corn and soy)</i></p>	<p>Macarrones gratinados <i>Gratin pasta</i></p>	
	<p>Fogonero rebozado con lechuga y maíz <i>Fish battered with lettuce and corn salad</i></p>	<p>Escalope de pollo con lechuga y tomate <i>Breaded chicken with lettuce and tomato</i></p>	<p>Albóndigas mixtas con patatas dado <i>Meatballs with vegetables and potatoes</i></p>	<p>Tortilla de queso con lechuga y zanahoria rallada <i>Cheese omelet with lettuce and carrot</i></p>	<p>Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido <i>Hake in sauce with peas and boiled egg</i></p>	
	<p>Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread</p>	<p>Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i> Pan / bread</p>	<p>Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread</p>	<p>Helado <i>Ice cream</i> Pan/Bread</p>	<p>Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread</p>	
4ª SEMANA		20	21	22	23	24
<p>Kcalorías 658 Proteínas 33,6 g Hidratos 64 g Grasas 27 g</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras <i>Lentils stewed with vegetables</i></p>	<p>Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i></p>	<p>Garbanzos guisados con verduras <i>Stewed chickpeas with vegetables</i></p>	<p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p>		<p>Crema de verduras <i>Vegetable soup</i></p>
	<p>Abadejo al limón con lechuga y maíz <i>Lemon haddock with lettuce and corn</i></p>	<p>Pollo asado con lechuga y tomate <i>Roasted chicken with lettuce and tomato</i></p>	<p>Cinta de lomo al horno con patatas rostie <i>Baked pork loin with rosti potatoes</i></p>			<p>Rabas de calamar con lechuga y zanahoria <i>Squid shrimp with lettuce and carrot</i></p>
	<p>Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i> Pan / bread</p>	<p>Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread</p>	<p>Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread</p>			<p>Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> Pan/Bread</p>