



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

## MARZO 2020 | COLEGIO MATER AMABILIS

1ª SEMANA	2	3	4	5 JORNADA ORIENTAL	6
<p><b>1ª SEMANA</b></p> <p>Kcalorías 795 Proteínas 31,9 g Hidratos 82,1 g Grasas 35,6 g</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)</b> <i>Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)</i></p> <p><b>Hamburguesa con ensalada</b> <i>Hamburger with salad</i></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Judías blancas con verduras</b> <i>White beans with vegetables</i></p> <p><b>Tortilla de calabacín con lechuga y tomate</b> <i>Zucchini omelette with lettuce and tomato</i></p>	<p><b>5 JORNADA ORIENTAL</b></p> <p><b>Rollito de primavera con salsa agri dulce</b> <i>Spring rolls with sweet and sour sauce</i></p> <p><b>Tallarines al wok con pollo</b> <i>Wok noodles with chicken</i></p> <p><b>Cerdo con piña y arroz cantonés</b> <i>Lean with pineapple and Cantonese rice</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Espirales gratinados con tomate</b> <i>Gratin pasta with tomato</i></p> <p><b>Filete de perca a la romana con lechuga y maíz</b> <i>Roman perch fillet with lettuce and corn</i></p>
<p><b>2ª SEMANA</b></p> <p>Kcalorías 629 Proteínas 31,2 g Hidratos 70,3 g Grasas 21,9 g</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Crema de calabacín con picatostes</b> <i>Zucchini cream with croutons</i></p> <p><b>Magro de cerdo con patatas fritas</b> <i>Lean pork stew with chips</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Paella mixta (pollo y calamares)</b> <i>Mixed paella (chicken and squid)</i></p> <p><b>Fogonero al horno con lechuga y maíz</b> <i>Baked fish with lettuce and corn</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)</b> <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon, and chicken)</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Judías verdes con tomate</b> <i>Green beans with tomato</i></p> <p><b>Escalope de pollo con patatas dado</b> <i>Breaded chicken with chips</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Tallarines gratinados con queso</b> <i>Gratin noodles with cheese</i></p> <p><b>Merluza en salsa verde con guisantes y zanahoria</b> <i>Hake in green sauce with peas and carrot</i></p>
	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>
<p><b>3ª SEMANA</b></p> <p>Kcalorías 698 Proteínas 31,7 g Hidratos 76,9 g Grasas 27,2 g</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Fideuá con verduras y magro</b> <i>Fideuá with vegetables and lean</i></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Espaguetis con salsa boloñesa</b> <i>Spaghetti bolognese</i></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con picadillo (huevo y jamón cocido)</b> <i>Picadillo soup (cooked ham and egg)</i></p> <p><b>Ragout de ternera con cuscús</b> <i>Veal ragout with couscous</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b> <i>Pumpkin cream</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Lentejas caseras con arroz</b> <i>Stewed lentils with rice</i></p>
	<p><b>Tortilla de jamón con ensalada</b> <i>Ham omelet with salad</i></p>	<p><b>Filete de abadejo a la romana con lechuga</b> <i>Roman haddock fillet with lettuce</i></p>	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>	<p><b>Filete de pollo con patatas</b> <i>Baked chicken fillet with potatoes</i></p>	<p><b>Rabas de calamar con lechuga y maíz</b> <i>Squid rabes with lettuce and corn</i></p>
	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>	<p><b>Natillas caseras con galleta</b> <i>Homemade custard with cookie</i></p>	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>
<p><b>4ª SEMANA</b></p> <p>Kcalorías 639 Proteínas 32,9 g Hidratos 73 g Grasas 21,6 g</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Coditos a la carbonara (nata y beicon)</b> <i>Carbonara pasta (cream and bacon)</i></p> <p><b>Filete de perca al horno con guisantes y huevo cocido</b> <i>Baked perch fillet with peas and egg</i></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Alubias blancas estofadas con verduras</b> <i>White bean stew with vegetables</i></p> <p><b>Salchichas frescas con patatas fritas</b> <i>Fresh sausages with chips</i></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Marmitako (patatas con atún)</b> <i>Marmitako (potatoes with tuna)</i></p> <p><b>Filete de contramuslo al horno con ensalada</b> <i>Grilled chicken fillet with salad</i></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)</b> <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon, and chicken)</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Arroz blanco con salsa de tomate</b> <i>White rice with tomato sauce</i></p>
	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>	<p><b>Bacalao rebozado con lechuga y zanahoria</b> <i>Battered cod with lettuce and carrot</i></p>
	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>
<p><b>5ª SEMANA</b></p> <p>Kcalorías 638 Proteínas 32,3 g Hidratos 61 g Grasas 27 g</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Crema de champiñón con picatostes</b> <i>Cream of mushroom soup with crouton</i></p> <p><b>Filete de Sajonia con ensalada</b> <i>Fillet of Saxony with salad</i></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Lentejas estofadas con chorizo</b> <i>Stewed lentils with chorizo</i></p>	<p><b>Merluza rebozada con lechuga y tomate</b> <i>Hake stuffed with lettuce and tomato</i></p>	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>
	<p><b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i></p>	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>	<p><b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i></p>