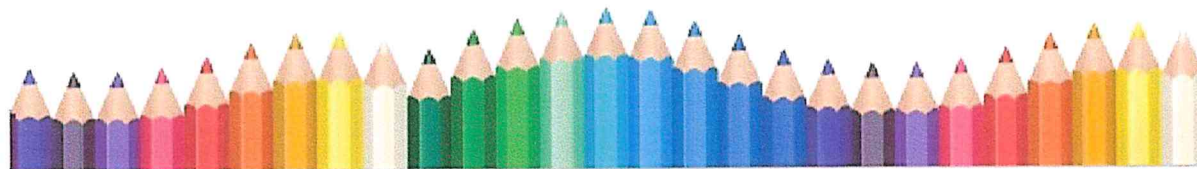



ALERGIA A LA PIEL DE FRUTA

OCTUBRE 2020



LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 7		VIERNES 8	
Macarrones con atún y salsa de tomate <i>Pasta with tuna and tomato sauce</i> Tortilla de York con ensalada <i>York omelette with salad</i> Yogur y pan/ <i>Yogurt and bread</i>		Brócoli con bechamel <i>Broccoli with béchamel sauce</i> Albóndigas caseras con patatas fritas <i>Homemade meatballs with potatoes</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>		Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Merluza plancha con ensalada <i>Grilled hake fillet with salad</i> Fruta,leche y pan/ <i>Fruit,milk and bread</i>		Crema de coliflor y patata <i>Cream of cauliflower and potato</i> Pollo en salsa con ensalada <i>Chicken in sauce with salad</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>		Sopa de cocido <i>Soup</i> Cocido completo <i>Madrid style stew</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	
DIA DE LA HISPANIDAD		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
		Lentejas caseras con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i> Sajonia al horno en salsa con verduras <i>Baked kassler in sauce with vegetables</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>		Espaguetti Carbonara <i>Spaguetti with cream sauce</i> Limanda plancha con ensalada <i>Grilled fillet with salad</i> Fruta,leche y pan/ <i>Fruit,milk and bread</i>		Sopa de cocido <i>Soup</i> Cocido completo <i>Madrid style stew</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>		Arroz blanco con salsa de tomate <i>Rice white homemade tomato sauce</i> Varitas de pescado con ensalada <i>Fish wands with salad</i> Fruta y pan / <i>Fruit and bread</i>	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Patatas marinera <i>Stewed potatoes with seafood</i> Tortilla francesa con ensalada y aceitunas <i>Omelette with salad</i> Yogur y pan/ <i>Yogurt and bread</i>		Empedrado de pintas <i>Stoned paints</i> Filete de pollo a la plancha con champiñón <i>Grilled chicken fillet with mushrooms</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>		Puré de calabacín <i>Zucchini purée</i> Ragout de ternera con patatas <i>Stewed veal meat with potatoes</i> Fruta,leche y pan/ <i>Fruit,milk and bread</i>		Coditos con atún y salsa de tomate <i>Pasta with tuna and tomato sauce</i> Abadejo plancha con verduras plancha <i>Grilled haddock with grilled vegetables</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>		Sopa de cocido <i>Soup</i> Cocido completo <i>Madrid style stew</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>	
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		HALLOWEEN	
Lentejas guisadas <i>Stewed lentils</i> Cinta de lomo con ensalada <i>Loin tape with salad</i> Yogur y pan/ <i>Yogurt and bread</i>		Arroz Mediterráneo <i>Mediterranean rice</i> Filete de merluza con ensalada <i>Hake fillet with salad</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>		Patatas guisadas <i>Stewed potatoes</i> Pollo en salsa con guarnición <i>Chicken in sauce with garnish</i> Fruta,leche y pan/ <i>Fruit,milk and bread</i>		Sopa de cocido <i>Soup</i> Cocido completo <i>Madrid style stew</i> Fruta y pan/ <i>Fruit and bread</i>		CREMA DE CALABAZA <i>PUMPKIN CREAM</i> SARCÓFAGOS DE SALCHICHAS <i>SAUSAGE SARCOPHAGI</i> MUERTE DE CHOCOLATE <i>CHOCOLATE DEATH</i>	



ARROZ TRES DELICIAS
POLLO AL LIMÓN
GALLETAS DE LA FORTUNA



COMIDA	1	2	5	6	7	8	9	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
KCAL	603	614	738	650	619	497	603	740	656	603	674	569	628	648	581	603	799	558	745	603	723
PROT	22	29	32	25	31	22	22	29	31	22	23	19	35	25	28	22	35	21	28	22	23
GRS	16	26	35	32	17	15	16	34	18	16	24	26	20	23	13	16	45	16	26	16	26
HC	94	67	74	66	86	67	94	79	92	94	93	65	76	85	89	94	64	82	100	94	84

Frutas y Verduras de Temporada Octubre



COLEGIO MADRIGAL

