



TORRELODONES
Desde 1991

Marzo / March



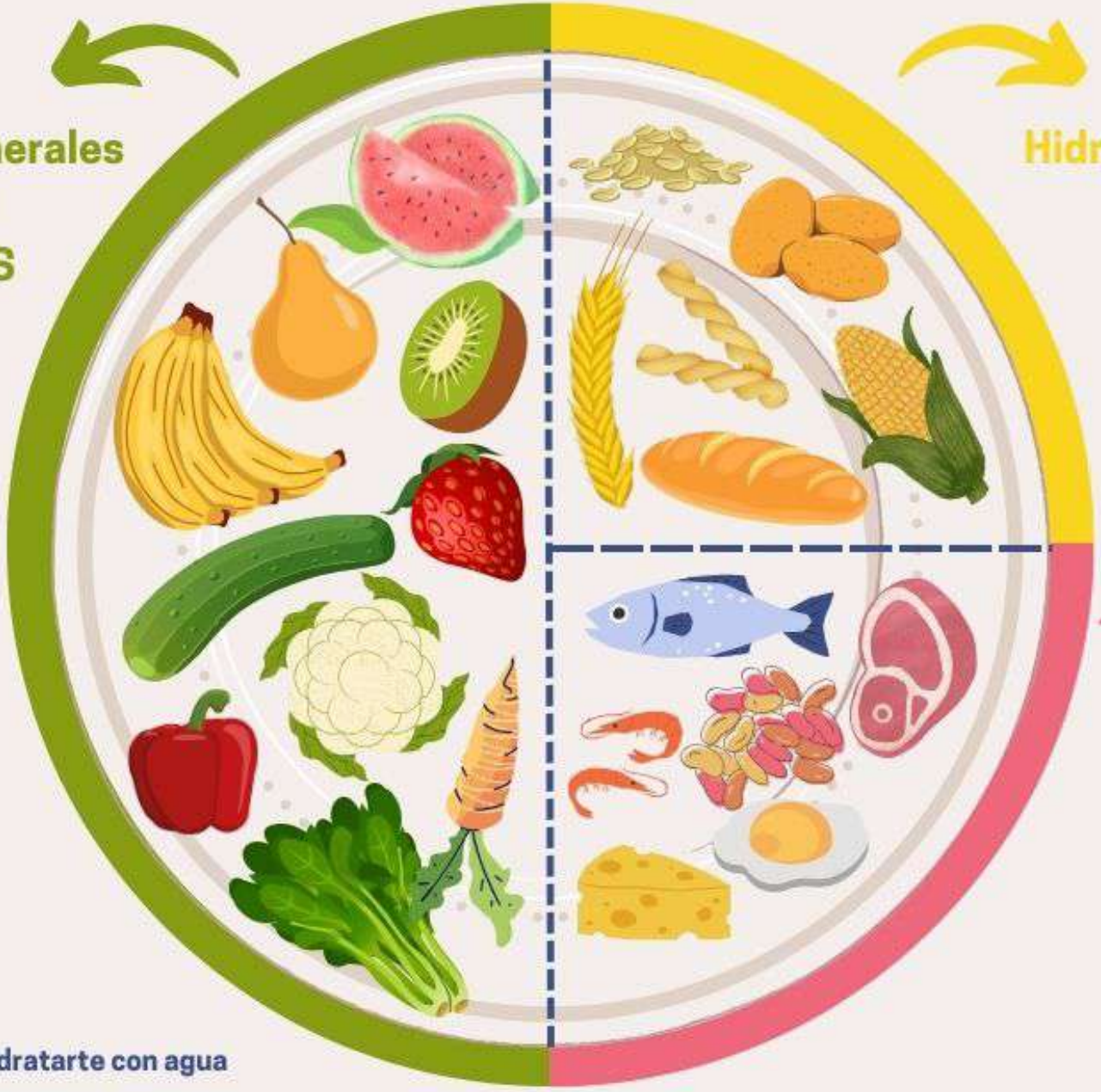
LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
DÍA 3 / DAY 3	DÍA 4 / DAY 4	DÍA 5 / DAY 5	DÍA 6 / DAY 6	DÍA 7 / DAY 7
NO LECTIVO/NO SCHOOL DAY	1º Sopa de cocido 2º Cocido completo 1º Cocido soup 2º Cocido Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Patatas con bacalao 2º Empanadillas de atún con ensalada 1º Stewed potatoes with cod 2º Tuna pasties with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Crema de espinacas 2º Pollo asado con patatas 1º Cream of spinachs soup 2º Roast chicken with potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Arroz con tomate 2º Filete de merluza empanada con ensalada 1º Rice with tomato sauce 2º Hake in breadcrumbs with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 10 / DAY 10	DÍA 11 / DAY 11	DÍA 12 / DAY 12	DÍA 13 / DAY 13	DÍA 14 / DAY 14
1º Crema de calabacín 2º Hamburguesa a la plancha con cebolla frita y patatas 1º Cream of cougette soup 2º Grilled hamburger with fried onion and potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Pasta de colores en salsa de atún 2º Merluza a la romana con ensalada 1º Pasta with tuna sauce 2º Battered hake with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Lentejas estofadas 2º Tortilla de patatas con ensalada de tomate 1º Stewed lentils 2º Potato omelette with tomato salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Judías verdes rehogadas 2º Rotí de pavo con puré de patata 1º Sautéed green beans 2º Turkey roti with potatoe purée Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Patatas guisadas con calamares 2º Tortilla francesa con ensalada 1º Stewed potatoes with squids 2º French omelette with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 17 / DAY 17	DÍA 18 / DAY 18	DÍA 19 / DAY 19	DÍA 20 / DAY 20	DÍA 21 / DAY 21
1º Puré de tres colores 2º Fish and chips 1º Irish flag pureé 2º Fish and chips Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	 1º Judías pintas con arroz 2º Chuleta de sajonia con ensalada 1º Pinto beans with rice 2º Smoked ham chop with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Judías verdes rehogadas 2º Pollo asado con patatas 1º Sauteed green beans 2º Roast chicken with potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Espaguetis boloñesa 2º Croquetas con ensalada 1º Spaguetti bolognese 2º Croquettes with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Marmitako 2º Tortilla francesa con ensalada de tomate 1º Marmitako 2º French omelette with tomato salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 24 / DAY 24	DÍA 25 / DAY 25	DÍA 26 / DAY 26	DÍA 27 / DAY 27	DÍA 28 / DAY 28
1º Sopa de ave con fideos 2º Albóndigas a la jardinera con guisantes y patatas dado 1º Chicken soup with noodles 2º Meatballs with peas and diced potatoes Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Tallarines en salsa de tomate 2º Merluza empanada con ensalada 1º Tagliarini with tomato sauce 2º Hake in breadcrumbs with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Arroz a la cubana con huevo frito 2º Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate 1º Rice with tomato sauces and fried egg 2º Grilled loin with tomato salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	1º Ensalada César 2º Costillas a la barbacoa  1º Caesar salad 2º BBQ ribs Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Helado / Ice cream	1º Garbanzos guisados con verduras 2º Bacalao rebozado con ensalada de brotes 1º Stewed chickpeas with vegetables 2º Battered cod with sprouts salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
DÍA 31 / DAY 31				
1º Brocoli al ajillo 2º Libritos de jamón y queso con ensalada 1º Broccoli in garlic sauce 2º Ham & cheese in breadcrumbs with salad Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit				

Información: Los alimentos en negrita contienen alérgenos y en Secretaría tiene a sus disposición la tabla de los mismos
Important: Foods in bold contain allergens. You can consult further information in the Secretary

PLATO SALUDABLE

50%

Vitaminas y minerales
FRUTAS
VERDURAS



25%

Hidratos de carbono
PASTA
ARROZ
PATATAS

25%

Proteínas
LEGUMBRE
PESCADO
CARNE
HUEVO



No olvides hidratarte con agua