

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2018

**COLEGIO:** LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p><b>3</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>4</b> Sopa de arroz Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y leche y pan Rice soup Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit &amp; milk and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>5</b> Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage Battered &amp; fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>6</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>7</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>9</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcl: 721 HC: 85 Prot: 30 Lip: 30</p>
<p><b>10</b> Crema de verduras con picatostes Escalope de cerdo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Pork escalope (breaded steak) with lettuce &amp; olives Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>11</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Mixed meat with egg with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>12</b> Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered &amp; fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>13</b> Sopa de cocido Cocido completo Natillas caseras y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Homemade custard and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b> Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Chicken paella Baked hake with lettuce &amp; crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>15</b> (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>16</b> (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Kcl: 696 HC: 87 Prot: 33 Lip: 26</p>
<p><b>17</b> Lentejas estofadas con verduras Gratin de huevos Yogur y pan Stewed lentils Eggs au gratin Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>18</b> Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit &amp; milk and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>19</b> Patatas estofadas con magro Rape en salsa verde con champiñones salteados Fruta y pan Pork &amp; potato stew Monkfish in green sauce with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>20</b> Paella mixta Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Mixed paella Chicken drumsticks in pepitoria sauce with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>21</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b> (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>23</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 758 HC: 75 Prot: 32 Lip: 37</p>
<p><b>24</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>25</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>26</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>27</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>30</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p><b>31</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>							<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses