

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2019

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
	1 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	3 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	4 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y leche y pan integral Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit & milk and whole meal bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melocotón en almíbar y pan Tagliatelle with four cheese sauce Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Canned peaches and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	12 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 690 HC: 90 Prot: 36 Lip: 23
14 Fideuá Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Fideua (fine paella) Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y leche y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Fruit & milk and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	16 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	17 JORNADA TAILANDESA Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Shrimp Pad thai Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	18 Alubias estofadas con verduras Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	19 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	20 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Kcl: 674 HC: 83 Prot: 38 Lip: 20
21 Macarrones con boloñesa de jamón de york Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	22 Lentejas a la riojana Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Rioja style lentils Tuna omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	23 Arroz a banda Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta y pan Rice "a banda" Codfish croquettes with lettuce, tomato & tuna Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y leche y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit & milk and bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	27 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 749 HC: 82 Prot: 40 Lip: 28
28 Coditos con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Hake nuggets with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y leche y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit & milk and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	31 Paella de verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetarian paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta				Kcl: 728 HC: 85 Prot: 32 Lip: 31

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES