

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	2 (**) 1º Arroz 2º Huevo con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	3 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	Kcl: 714 HC: 81 Prot: 38 Lip: 28
4 Espaguetis con salsa de tomate Ragout de pavo con patatas fritas Yogur y pan Spaghetti with tomato sauce Turkey stew with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	5 Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with mushrooms with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	6 Sopa de ave con fideos Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y leche y pan integral Chicken soup with noodles Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit & milk and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	7 Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Butternut squash cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevo con Verdura y Lácteos)	8 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pork & potato stew Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevo con Legumbres y Lácteos)	9 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	10 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	Kcl: 635 HC: 74 Prot: 29 Lip: 24
11 Espirales gratinados Rape a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Spirals au gratin Battered & fried monkfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	12 Paella mixta Escalope de cerdo con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Mixed paella Pork escalope (breaded steak) with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	13 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)	14 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate con orégano Fruta y leche y pan Green beans with potatoes Cooked ham omelette with tomatoes with oregano Fruit & milk and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	15 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream with croutons Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevo con Verdura y Fruta)	16 (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	17 (**) 1º Verdura 2º Huevo con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	Kcl: 704 HC: 87 Prot: 32 Lip: 26
18 Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Stewed lentils Ham croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	20 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan integral Beans with vegetables Spanish potato omelette with lettuce, ham & cheese Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	21 Crema de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta y leche y pan Vegetables cream Grilled chicken with french fries Fruit & milk and bread (* 1º Arroz 2º Huevo con Verdura y Lácteos)	22 Macarrones gratinados Caella empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Macaroni au gratin Breaded smooth dogfish with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	23 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	24 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Huevo con Verdura y Lácteos)	Kcl: 705 HC: 86 Prot: 31 Lip: 29
25 Crema de zanahoria Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada César Yogur y pan Carrot cream Andalusian style sole with Caesar salad Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevo con Pasta y Fruta)	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	27 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	28 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)				Kcl: 692 HC: 89 Prot: 36 Lip: 24

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES