

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2018

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>1 Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Yogur y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>2 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga y pepino Fruta y pan Chickpeas with rice, spinach & egg Breaded sole with lettuce & cucumber Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>3 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con manzana y patatas salteadas Fruta y leche y pan Vegetables cream Baked chicken drumsticks with sautéed apple and potatoes Fruit & milk and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>4 Arroz a la milanesa Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>5 Espaguetis a la napolitana Caella adobada con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Spaghetti neapolitan Pickled smooth dogfish with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>6 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>7 (**) 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>Kcl: 726 HC: 83 Prot: 34 Lip: 28</p>
<p>8 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Pork escalope (breaded steak) with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>9 Paella mixta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Mixed paella Spanish potato omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>10 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Helado y pan Beans with vegetables Andalusian style hake with lettuce & crab sticks Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>11 Sopa de picadillo Pollo asado con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y leche y pan Broth with ham & egg bits Roasted chicken with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>12 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>13 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>14 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 711 HC: 85 Prot: 33 Lip: 28</p>
<p>15 Crema de zanahoria y calabaza San Jacobo con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Cooked ham & cheese escalope with lettuce and beets Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>16 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y leche y pan Stewed pinto beans Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>17 Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19 Espirales gratinados Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Spirals au gratin Baked haddock with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>20 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>21 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>Kcl: 724 HC: 86 Prot: 32 Lip: 31</p>
<p>22 Lentejas a la riojana Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y pepino Yogur y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with mushrooms with lettuce & cucumber Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>23 Arroz con verduras Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with vegetables Andalusian style Pomfret with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>24 Espaguetis a la amatriciana Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Spaghetti in amatriciana sauce Roasted chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>25 Crema de calabacín Lacón al horno con ensalada César Fruta y leche y pan Zucchini cream Baked lacón pork with Caesar salad Fruit & milk and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>26 Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Cauliflower with white sauce Beef stew with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>27 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>28 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>Kcl: 717 HC: 76 Prot: 34 Lip: 33</p>
<p>29 Crema de puerros Rape a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Cream of leek Battered & fried monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>31 Arroz negro Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Flan y pan Black rice Croquettes & meat pastries with lettuce salad with sweetcorn & black olives Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>					<p>Kcl: 691 HC: 95 Prot: 37 Lip: 21</p>

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