

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Stewed lentils Basque style haddock with vegetable stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	2 Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan integral Minestrone soup Meatballs with vegetables with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	3 Macarrones con boloñesa de chorizo Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage bolognese Zucchini omelette with lettuce, tomato & tuna Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	4 Crema de puerros Timbal de lubina y patatas panadera al orégano Fruta y leche y pan Cream of leek Sea bass and oregano baked potatoes kettledrum Fruit & milk and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	6 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	VE: 3226/772 GT: 26 GS: 6 HC: 104 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 3
7 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit	9 Crema de verduras con picatostes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan integral Vegetables cream with croutons Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	11 Paella mixta Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, palitos de cangrejo y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Baked chicken with lettuce, crab sticks and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	12 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	13 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2977/712 GT: 25 GS: 4 HC: 94 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2
14 Lentejas estofadas con arroz Gratin de huevos Fruta y pan Lentil soup with rice Eggs au gratin Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	15 Salteado de judías verdes con patatas y jamón Salchichas al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Green beans with ham & potatoes Grilled hotdogs with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	16 Patatas estofadas con magro Rape en salsa verde con zanahoria y guisantes Fruta y pan integral Pork & potato stew Monkfish in green sauce with peas & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	17 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Chicken drumsticks in pepitoria sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	18 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	19 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	20 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3352/802 GT: 24 GS: 7 HC: 108 AZ: 26 PROT: 43 SAL: 2
21 Tallarines con salsa cuatro quesos Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	22 COMIDA ESPECIAL (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	23 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy	24 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit	25 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy	26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	27 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 2738/655 GT: 14 GS: 2 HC: 100 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
28 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit	29 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	30 FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	31 FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES