

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 2018

**COLEGIO:** LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p><b>1</b> Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Milanese rice Tuna meatballs in green gravy with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>2</b> Menestra de verduras salteadas Graten de huevos con bechamel Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>3</b> Alubias estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Pork steak with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>4</b> Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con puré de manzana Postre lácteo y pan "Cocido" soup with pasta Baked chicken drumsticks with apple purée Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>5</b> Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan Riojana style potatoes Cod with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>6</b> (** 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>7</b> (** 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 780 HC: 98 Prot: 29 Lip: 36</p>
<p><b>8</b> Lentejas estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Battered &amp; fried hake with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>9</b> Crema de guisantes Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Cream of peas Cooked ham omelette with lettuce &amp; olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>10</b> Salteado de acelgas con patatas Canelones de carne Fruta y pan Sautéed swiss chard &amp; potatoes Meat cannelloni Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>11</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Rosemary roasted chicken with lettuce &amp; tomatoes Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>12</b> <b>FESTIVO</b> (** 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>13</b> (** 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)</p>	<p><b>14</b> (** 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27</p>
<p><b>15</b> Tricolor de verdura rehogada Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised vegetables Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>16</b> Garbanzos estofados Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed chickpeas Monkfish in green sauce with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>17</b> Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Chicken soup with pasta Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>18</b> Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Marmitako tuna Roasted lemon chicken with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>19</b> Paella de verduras Filete de lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan Vegetarian paella Battered &amp; fried yellowfin sole with provenzal tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>20</b> (** 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>21</b> (* 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)</p>	<p>Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25</p>
<p><b>22</b> Pasta salteada con verduritas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Sautéed pasta with vegetables Tuna omelette with lettuce &amp; olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>23</b> Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz Fruta y pan Zucchini cream Shish-kabab with rice Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>24</b> Alubias estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rioja style cooked beans Baked chicken drumsticks with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>25</b> Judías verdes salteadas con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan Sautéed green beans with potatoes Beef burger with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Dairy dessert and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>26</b> Arroz con magro y verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pork &amp; vegetables rice Andalusian style haddock with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>27</b> (** 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>28</b> (** 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28</p>
<p><b>29</b> Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan style Pasta Grilled pork chop with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>30</b> Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chickpeas with rice, spinach &amp; egg Ham croquettes with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>31</b> Arroz tres delicias Lomo de caella al horno con salsa de tomate Fruta y pan Chinese fried rice Baked smooth dogfish with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>			<p>Kcl: 796 HC: 100 Prot: 36 Lip: 29</p>	

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