

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<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: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>3 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>4 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>5 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>6 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>7 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>1 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>2 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>10 Coditos a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan style Pasta Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>11 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada Fruta y pan Chickpeas with rice, spinach & egg Ham croquettes with salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>12 Arroz tres delicias Lomo de caella al horno con salsa de tomate Fruta y pan Chinese fried rice Baked blue shark with tomato sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>13 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>14 Salteado de acelgas con patatas Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>15 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>16 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcl: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29</p>
<p>17 Judías verdes salteadas con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>18 Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con verduras Fruta y pan Chicken rice curry Baked hake with vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>19 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham & cheese with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>20 Alubias pintas estofadas Merluza con jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Stewed pinto beans Hake with ham & cheese with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>21 Patatas estofadas con costillas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rib & potato stew Chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>22 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>23 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Kcl: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26</p>
<p>24 Macarrones a la carbonara San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Cooked ham & cheese escalope with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>25 Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con verduras Fruta y pan Cream of zucchini Grilled hamburger with vegetables Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>26 Salteado de borraja con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan Stewed borage with potatoes Shish-kabab with rice Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>27 Crema de legumbres Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Cream of legumes Zucchini omelette with lettuce & olives Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>28 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Andalusian style sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>29 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>30 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29</p>

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