

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2018

**COLEGIO:** LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p><b>3</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 Patatas y Lácteos</p>	<p><b>4</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 Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>5</b> Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Postre lácteo y pan Chicken soup with pasta Meatballs in mushroom gravy Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>6</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>7</b> <b>NO LECTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>9</b> (**) 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>Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 24</p>
<p><b>10</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 Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>11</b> Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz Fruta y pan Zucchini cream Shish-kabab with rice Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>12</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 Pasta y Fruta</p>	<p><b>13</b> Judías verdes salteadas Hamburguesa a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan Sautéed green beans Grilled hamburger with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Dairy dessert and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>14</b> Arroz con verduras y pollo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with vegetables &amp; chicken Andalusian style haddock with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>15</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>16</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28</p>
<p><b>17</b> Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan style Pasta Grilled pork chop with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>18</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 Pasta y Lácteos</p>	<p><b>19</b> Salteado de acelgas con patatas Caella a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan Sautéed swiss chard &amp; potatoes Grilled smooth dogfish with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>20</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>21</b> Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con patatas dado Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with diced potatoes Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b> (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>23</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29</p>
<p><b>24</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>25</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>26</b> <b>DE</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>27</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b> <b>NAVIDAD</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>30</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p><b>31</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</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: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>

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