

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 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>1 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>2 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>3 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>4 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>5 Judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>6 Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken rice curry Baked hake with menestra Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>7 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 Legumbres y Lácteos</p>	<p>8 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 Patatas y Fruta</p>	<p>9 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>10 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>11 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26</p>
<p>12 Macarrones a la carbonara Tortilla de calabacín con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Zucchini omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>13 Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Zucchini cream Grilled hamburger with sautéed vegetables Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>14 Salteado de borraja con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan Stewed borage with potatoes Shish-kabab with rice Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>15 JORNADA MEXICANA Frijoles refritos con totopos Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan Frijoles refritos con totopos Chicken fajitas Chocolate cake and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>16 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan rice Andalusian style sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>17 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>18 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29</p>
<p>19 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 & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>20 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>21 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 & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>22 Sopa de cocido con pasta Pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan "Cocido" soup with pasta Baked chicken with apples & onions Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>23 Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan Riojana style potatoes Cod with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>24 (**) 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>25 (**) 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>Kcl: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29</p>
<p>26 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Battered & fried hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>27 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 & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>28 Salteado de acelgas con patatas Canelones de carne Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Meat cannelloni Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>29 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>30 Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan Fideua (fine paella) Beef stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>			<p>Kcl: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES