

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

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</p> <p>Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan Fideua (fine paella) Beef stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 785 HC: 100 Prot: 37 Lip: 26</p>
<p>4</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Chickpeas with rice, spinach & egg Monkfish in green sauce with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>6</p> <p>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 Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Marmitako tuna Grilled lemon chicken with lettuce & olives Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>8</p> <p>Paella de verduras Filete de lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan Vegetarian paella Battered & fried yellowfin sole with provenzal tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>9</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25</p>
<p>11</p> <p>Pasta salteada con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Sautéed pasta with vegetables Tuna omelette with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Zucchini cream Baked lacón pork with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>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 & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>16</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>(**) 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: 35 Lip: 28</p>
<p>18</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada hortalana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Napolitan style Pasta Grilled pork chop with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos estofados Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan Stewed chickpeas Shish-kabab with rice Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>22</p> <p>Arroz tres delicias Caella en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Smooth dogfish in gravy with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>24</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29</p>
<p>25</p> <p>Judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>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 Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada hortalana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham, onions & cheese with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>Alubias pintas estofadas Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Stewed pinto beans Battered & fried haddock with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>				<p>Kcl: 759 HC: 97 Prot: 37 Lip: 26</p>

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