

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 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 Crema de calabacín Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan Zucchini cream Beef & vegetables stew Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>2 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>3 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>Kcl: 795 HC: 99 Prot: 36 Lip: 28</p>
<p>4 Judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>5 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 Lácteos</p>	<p>6 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Omelette with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>7 Patatas estofadas con costillas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan Rib & potato stew Chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>8 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>9 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>10 (**) 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>Kcl: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26</p>
<p>11 Macarrones a la carbonara Bistec de magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Pork steak with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>12 Crema de verduras Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables cream Beef hamburger with menestra Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>13 Salteado de borraja con patatas Ragout de pavo Fruta y pan Stewed borage with potatoes Turkey stew Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>14 JORNADA DE MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>15 Arroz a la napolitana Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan rice Andalusian style hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>16 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>17 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcl: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29</p>
<p>18 FESTIVO (**) 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>19 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>20 Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Grilled pork chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>21 Sopa de cocido con pasta Pollo al horno con manzana y cebolla Fruta y pan "Cocido" soup with pasta Baked chicken with apples & onions Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>22 Patatas guisadas con verduras Bacalao con pisto Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Cod with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>23 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>24 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>Kcl: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29</p>
<p>25 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Baked hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>26 Crema de guisantes Estofado a la jardinera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cream of peas Vegetables stew with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>27 Salteado de acelgas con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Shish-kabab with rice Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>28 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>29 Fideuá Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan Fideua (fine paella) Omelette with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>30 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>31 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 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