

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 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 style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>2</p> <p>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</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>3</p> <p>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</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit</p> <p>(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>(**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>Kcl: 769</p> <p>HC: 100</p> <p>Prot: 39</p> <p>Lip: 29</p>
<p>6</p> <p>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</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>7</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>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</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>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</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan Riojana style potatoes Cod with ratatouille Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>11</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcl: 780</p> <p>HC: 98</p> <p>Prot: 37</p> <p>Lip: 30</p>
<p>13</p> <p>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</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>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</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Shish-kabab with rice Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>16</p> <p style="text-align: center;">JORNADA GASTRONÓMICA</p> <p>Ensalada griega Moussaka Hojaldre de miel y pan Greek salad Moussaka Honey pastry and bread</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>17 FIESTAS DEL COLEGIO</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Helado y pan Rice with tomato sauce Breaded chicken breast with french fries Ice cream and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>18</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>(**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>Kcl: 785</p> <p>HC: 102</p> <p>Prot: 39</p> <p>Lip: 28</p>
<p>20</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</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos con espinacas (garbanzo, patata, espinaca, arroz) Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stew with spinach Monkfish in green sauce with lettuce & carrot Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>22</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</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</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</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>24</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</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>(**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy</p> <p>(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>(**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>Kcl: 764</p> <p>HC: 100</p> <p>Prot: 39</p> <p>Lip: 25</p>
<p>27</p> <p>Pasta con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta with vegetables Tuna omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>28</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</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>29</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</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>Judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan Green beans with potatoes Grilled hamburger with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Dairy dessert and bread</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Paella de verduras y carne Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Meat & vegetables paella Andalusian style haddock with lettuce & carrot Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>			<p>Kcl: 773</p> <p>HC: 97</p> <p>Prot: 36</p> <p>Lip: 28</p>

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