

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Junio 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>VE: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>GT: 0</p>
<p><b>3</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>4</b> Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Napolitan style elbow macaroni Grilled pork chop with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>5</b> Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard &amp; potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>6</b> Garbanzos estofados Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan Stewed chickpeas Shish-kabab with rice Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>7</b> Arroz tres delicias Caella en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Smooth dogfish in gravy with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>1</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>2</b> (** 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>VE: 784</p> <p>HC: 101</p> <p>PROT: 35</p> <p>GT: 31</p>
<p><b>10</b> 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 Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>11</b> Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Baked hake with minestrone Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>12</b> Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham, onions &amp; cheese with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>13</b> Alubias pintas estofadas Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Stewed pinto beans Battered &amp; fried haddock with lettuce &amp; tomatoes Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>14</b> Patatas estofadas con costillas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rib &amp; potato stew Chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>15</b> (** 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (** 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>16</b> (** 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (** 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>VE: 759</p> <p>HC: 98</p> <p>PROT: 37</p> <p>GT: 26</p>
<p><b>17</b> 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 &amp; carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>18</b> Crema de calabacín Tortilla de calabacín con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Zucchini cream Zucchini omelette with minestrone Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>19</b> 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><b>20</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado y pan Rice with tomato sauce Grilled hamburger with lettuce &amp; olives Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>21</b> (** 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (** 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>22</b> (** 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (** 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>23</b> (** 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (** 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>VE: 770</p> <p>HC: 101</p> <p>PROT: 39</p> <p>GT: 29</p>
<p><b>24</b> (** 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (** 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>25</b> (** 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (** 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>26</b> (** 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (** 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>27</b> (** 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><b>28</b> (** 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (** 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>29</b> (** 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (** 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>30</b> (** 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (** 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>VE: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>GT: 0</p>

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