

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Enero 2020

**COLEGIO:** LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<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><b>1</b> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>2</b> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</p>	<p><b>3</b> <b>FESTIVO</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit</p>	<p><b>4</b> 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><b>5</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>6</b> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>7</b> Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Napolitan rice Zucchini omelette with lettuce &amp; olives Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>8</b> Garbanzos estofados con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Andalusian style sole with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>9</b> Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral Carrot and pumpkin cream with apple Beef hamburger with minestrone Yoghurt and whole meal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>10</b> Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Spirals with chorizo sausage bolognese Pork steak with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>11</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>12</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 2843/680 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>13</b> 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 Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>14</b> Arroz a la milanese Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Milanese rice Tuna meatballs in green gravy with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>15</b> Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Rib chop with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>16 JORNADA PAÍS VASCO</b> Porrusalda Sukalki de ternera Cuajada con miel y pan integral Leek soup Beef sukalki Curd with honey and whole meal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>17</b> Macarrones napolitana Rape al horno con verduras Fruta y pan Napolitan macaroni Baked monkfish with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>18</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2818/674 GT: 14 GS: 3 HC: 101 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>20</b> Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard &amp; potatoes Lean pork in sauce with rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>21</b> Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Greek style hake fillet with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>22</b> Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Rosemary grilled chicken with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>23</b> Salteado de guisantes con patata,cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed peas with potatoes,onion and ham Homemade tuna fish omelette with lettuce &amp; olives Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>24</b> Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafaring fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>25</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>26</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2965/709 GT: 17 GS: 3 HC: 106 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>27</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots &amp; potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>28</b> Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Stewed chickpeas with rice Hake in green sauce with lettuce &amp; carrot Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>29</b> 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 Fruta</p>	<p><b>30</b> Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Grilled lemon chicken with lettuce &amp; olives Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>31 Paella de arroz integral con verduras</b> Filete de lenguadina a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan Whole grain rice paella with vegetables Andalusian style sole with provenzal tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>			<p>VE: 2879/689 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3</p>

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