

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Febrero 2021

**COLEGIO:** LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>1</b> Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <b>Whole grain macaroni with tuna and hard egg</b> Ham omelette with lettuce &amp; olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>2</b> Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lomo al horno con patatas dado Fruta y <b>pan integral</b> Courgette soup with cheese and kale Baked loin with diced potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>3</b> Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Baked chicken drumsticks with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>4</b> Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y <b>pan integral</b> Sautéed green beans with potatoes Mixed hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>5</b> Paella mixta Bacalao en salsa verde con guisantes Fruta y pan Mixed paella Codfish in green sauce with peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>6</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>7</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2936/702 GT: 24 GS: 5 HC: 92 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p><b>8</b> Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan <b>Braised lentils with brown rice</b> Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>9</b> Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> Elbow macaroni with tomato sauce Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>10</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 Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>11</b> Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, pimienta con verduras) Yogur y <b>pan integral</b> Tuscan bean soup with ham and rosemary Vegetables stew with vegetables Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>12</b> Arroz tres delicias Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Three jewel rice Breaded hake fillet with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>13</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3273/783 GT: 29 GS: 5 HC: 105 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>15</b> Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs with vegetables Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>16</b> Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham, onions &amp; cheese with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>17</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>18</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)</p>	<p><b>19</b> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<p><b>20</b> 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><b>21</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2561/613 GT: 17 GS: 4 HC: 92 AZ: 27 PROT: 29 SAL: 3</p>
<p><b>22</b> Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas Fruta y pan Stewed borage with potatoes Turkey and vegetable wok Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>23</b> Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y <b>pan integral</b> Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with lettuce &amp; olives Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>24</b> Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals with chorizo sausage bolognese Pork steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>25</b> Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga Yogur y <b>pan integral</b> Carrot and pumpkin soup with apple Mixed hamburger with lettuce Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>26</b> 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 and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>27</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2637/631 GT: 17 GS: 3 HC: 96 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú y los valores para el rango de 14 a 18 años corresponden a un 20% más de los menús indicados.</p>							<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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