

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2021

COLEGIO: LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</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 (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>Arroz a la milanesa 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 and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>3</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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral "Cocido" soup with pasta Baked chicken drumsticks with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>Patatas estofadas con verduras Rape al horno con pisto Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Baked monkfish with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>6</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2783/666 GT: 16 GS: 4 HC: 92 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 2</p>
<p>8</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Lean pork in sauce with rice Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>9</p> <p>Fideuá de pollo Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Chicken fideua Hake fillet greek style (tomato, black olives, onion and oregano) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>10</p> <p>Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Sautéed peas with potatoes, onion and ham Beef stew with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas dado Yogur y pan integral Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Tuna omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3054/731 GT: 19 GS: 4 HC: 110 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 3</p>
<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>16</p> <p>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 & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan Chicken soup with pasta Meatballs with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Roasted lemon chicken with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>Paella de arroz integral con verduras Palometa al horno con tomate provenzal Fruta y pan Brown rice paella with vegetables Baked pomfret with provenzal tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2774/664 GT: 16 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>22</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Whole grain macaroni with tuna and hard egg Ham omelette with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lomo al horno con patatas dado Fruta y pan integral Courgette soup with cheese and kale Baked loin with diced potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas con chorizo con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage with vegetables Baked chicken drumsticks with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed green beans with potatoes Mixed hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Paella de verduras Bacalao con pisto Fruta y pan Vegetable paella Cod with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3021/723 GT: 25 GS: 5 HC: 94 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>29</p> <p>SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy)</p>	<p>30</p> <p>SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 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>31</p> <p>SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit)</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 indicados en este menú.</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