

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Septiembre 2021

**COLEGIO:** LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		<b>1</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit	<b>2</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	<b>3</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	<b>4</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>5</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>6</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	<b>7</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy	<b>8</b> <b>INICIO CURSO ESCOLAR</b> Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>9</b> Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>10</b> Lentejas estofadas con verduras Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Hake with tomato sauce with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>11</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>12</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3151/754 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 3
<b>13</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 Huevos con Verdura y Lácteos	<b>14</b> Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with zucchini and sausage Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>15</b> Sopa de ave con pasta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan Chicken soup with pasta Spanish omelette with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>16</b> Alubias estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Beans with vegetables Pomfret fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>17</b> Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Potato stew with ribs and thyme Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>18</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	<b>19</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	VE: 2926/700 GT: 21 GS: 4 HC: 94 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3
<b>20</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 Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>21</b> Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>22</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 Carne con Patatas y Fruta	<b>23</b> Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga Yogur y pan integral Carrot and pumpkin soup with apple Mixed hamburger with lettuce Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>24</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 & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>25</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>26</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2673/640 GT: 18 GS: 3 HC: 96 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3
<b>27</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 Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>28</b> 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 Huevos con Pasta y Lácteos	<b>29</b> 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 Arroz y Fruta	<b>30</b> Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga Yogur y pan integral "Cocido" soup with pasta Grilled chicken thigh with lettuce Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta				VE: 2850/682 GT: 19 GS: 5 HC: 90 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 2

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