

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</p>	<p>2</p> <p>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 Patatas y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>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 Pasta y Fruta</p>	<p>5</p> <p>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 Pasta y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2872/687 GT: 18 GS: 4 HC: 93 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>8</p> <p>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 Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>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 Arroz y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Andalusian style sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>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 Pasta y Fruta</p>	<p>12</p> <p>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 Patatas y Fruta</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 2673/640 GT: 18 GS: 3 HC: 96 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan Sautéed minestrone Scrambled eggs with ham with lettuce Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>16</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 Pasta y Lácteos</p>	<p>17</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 Fruta</p>	<p>18</p> <p>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 Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan Stewed potatoes with chorizo sausage Baked monkfish with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz 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 Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>21</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>VE: 2728/653 GT: 17 GS: 4 HC: 89 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>22</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 Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>24</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 Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed peas with potatoes, onion and ham Rosemary grilled chicken with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Fideuá de pollo Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Chicken fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>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>VE: 2934/702 GT: 16 GS: 3 HC: 108 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>29</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 Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>30</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 Patatas y Lácteos</p>						<p>VE: 2782/666 GT: 12 GS: 1 HC: 115 AZ: 31 PROT: 31 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 indicados en este menú.</p>							

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