

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: SANTA MARIA DEL PRADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de queso fresco Naranja y pan Stewed lentils Cheese omelette with fresh cheese salad Orange and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	2 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	3 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	Kcl: 702 HC: 72 Prot: 35 Lip: 31
4 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Pera y Yogur y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with french fries Pear & Yogurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con champiñones salteados Naranja y pan Beans with vegetables Zucchini omelette with sautéed mushrooms Orange and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	6 Espaguetis a la carbonara Palometa al horno con pisto Plátano y pan integral Spaghetti in carbonara sauce Baked pomfret with ratatouille Banana and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	7 Crema de calabaza Albóndigas con tomate con arroz salteado Manzana y pan Butternut squash cream Meatballs with tomato sauce with sautéed rice Apple and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	8 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Pera y Danonino y pan Pork & potato stew Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Pear & Danonino and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	9 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	10 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	Kcl: 703 HC: 82 Prot: 30 Lip: 28
11 Espirales con boloñesa de chorizo Boquerones rebozados con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Naranja y pan Spirals with chorizo sausage Batter-fried anchovies with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Orange and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	12 Paella mixta Lomo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Plátano y pan Mixed paella Grilled tenderloin with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Banana and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	13 Sopa de cocido Cocido completo Manzana y Natillas y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Apple & Custard and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	14 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate con orégano Pera y pan Braised green beans, carrots & potatoes Cooked ham omelette with tomatoes with oregano Pear and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta)	15 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Naranja y pan Zucchini cream with croutons Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Orange and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	16 (**) 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)	17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	Kcl: 752 HC: 91 Prot: 32 Lip: 29
18 Lentejas estofadas con verduras Salchichas Frankfurt con ensalada de lechuga y aceitunas negras Manzana y yogur y pan Stewed lentils Frankfurt hotdogs with lettuce & olives Apple & Yogurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	19 Arroz negro Filete de merluza al horno con guisantes salteados Pera y pan Black rice Baked hake with sautéed peas Pear and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	20 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y atún Naranja y pan integral Stewed pinto beans Spanish potato omelette with lettuce and tuna Orange and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	21 Gratén de coliflor con bechamel Pollo asado con patatas fritas Plátano y pan Cauliflower with white sauce Grilled chicken with french fries Banana and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	22 Macarrones gratinados Caella empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Manzana y pan Macaroni au gratin Breaded smooth dogfish with green salad (lettuce, green peppers & olives) Apple and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	23 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	24 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	Kcl: 716 HC: 88 Prot: 34 Lip: 27
25 Crema de zanahoria Tortilla casera de atún con ensalada César Plátano y pan Carrot cream Homemade tuna fish omelette with Caesar salad Banana and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	26 Sopa de cocido Cocido completo Manzana y yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Apple & Yogurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	27 Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Pera y pan Chinese fried rice Baked hake with lettuce & tomatoes Pear and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	28 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega con patatas al vapor Naranja y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Orange and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)				Kcl: 717 HC: 94 Prot: 36 Lip: 24

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES