

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				<b>1</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>2</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)	<b>3</b> (** 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (** 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	Kcl: 714 HC: 81 Prot: 38 Lip: 28
<b>4</b> Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>5</b> Coditos gratinados con salsa de quesos Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan Grilled pasta with cheese sauce Meatballs in gravy with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>6</b> Alubias pintas estofadas Revuelto de champiñones con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Scrambled eggs with mushrooms with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	<b>7</b> Crema de calabaza Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Butternut squash cream Andalusian style Pomfret with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>8</b> (** 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (** 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>9</b> (** 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (** 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>10</b> (** 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (** 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	Kcl: 656 HC: 69 Prot: 28 Lip: 27
<b>11</b> (** 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (** 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>12</b> Arroz al horno con salsa de tomate Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Baked rice with tomato sauce Grilled tenderloin with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>13</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>14</b> Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Green beans with potatoes Cooked ham omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>15</b> Crema de legumbres Fogonero a la romana con ensalada Fruta y pan Cream of legumes Battered & fried pollack with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>16</b> (** 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (** 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>17</b> (** 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (** 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	Kcl: 702 HC: 81 Prot: 32 Lip: 28
<b>18</b> Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Grilled hamburger with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	<b>19</b> Paella mixta Flamenquines con patatas fritas Yogur y pan Mixed paella Flamenquines (ham-stuffed steak roll) with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>20</b> Alubias estofadas con verduras Atún encebollado con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan integral Beans with vegetables Tuna with onion with lettuce, ham & cheese Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>21</b> Gratén de coliflor con bechamel Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cauliflower with white sauce Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>22</b> Macarrones gratinados Caella empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni au gratin Breaded smooth dogfish with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>23</b> (** 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)	<b>24</b> (** 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (** 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	Kcl: 775 HC: 80 Prot: 39 Lip: 33
<b>25</b> Crema de zanahoria Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada César Fruta y pan Carrot cream Andalusian style sole with Caesar salad Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	<b>26</b> Lentejas a la riojana Lomo de Sajonia en salsa Yogur y pan Rioja style lentils Kassler Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>27</b> Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>28</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)				Kcl: 705 HC: 82 Prot: 35 Lip: 28

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