

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				<p>1 Coditos gratinados Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled pasta Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>2 (** 1º Verdura 2º Huevo con Patatas y Fruta (** 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>3 (** 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (** 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>Kcl: 757 HC: 107 Prot: 18 Lip: 31</p>
<p>4 NO LECTIVO (** 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (** 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>5 NO LECTIVO (** 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</p>	<p>6 Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>7 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</p>	<p>8 Arroz a la napolitana Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried monkfish with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>9 (** 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (** 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>10 (** 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (** 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 626 HC: 83 Prot: 27 Lip: 23</p>
<p>11 Alubias estofadas con arroz Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Beans with rice Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>12 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>14 Arroz blanco con salsa de tomate Magro en salsa Fruta y pan White rice with tomato sauce Lean pork in sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>15 Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Stewed lentils Pomfret with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>16 (** 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (** 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>17 (** 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (** 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 677 HC: 78 Prot: 30 Lip: 27</p>
<p>18 Crema de legumbres Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cream of legumes Mixed meat with egg with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>19 Macarrones gratinados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>20 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</p>	<p>21 Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Pork & potato stew Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>22 Judías verdes con tomate Canelones de atún Fruta y pan Green beans with tomatoes Tuna cannelloni Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>23 (** 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>24 (** 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (** 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 626 HC: 76 Prot: 27 Lip: 26</p>
<p>25 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Vegetables lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Yogur y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>27 Alubias estofadas a la riojana Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Rioja style cooked beans Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>28 Espirales carbonara Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>29 Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>30 (** 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (** 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>31 (** 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (** 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 664 HC: 78 Prot: 32 Lip: 27</p>

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