

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2019



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p>3</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit</p>	<p>4</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy</p>	<p>5</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p>6</p> <p>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</p>	<p>7</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín con queso Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Zucchini cream with cheese Battered & fried hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with ham with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>13</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p>14</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 2459/588 GT: 19 GS: 3 HC: 73 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pechuga de pollo empanada con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Lentils with rice Breaded chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis a la carbonara Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Hake in bilbaine sauce with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Arroz con pollo Tortilla de espinacas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Rice with chicken Spinach omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>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</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Butternut squash cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2413/577 GT: 17 GS: 4 HC: 77 AZ: 18 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Patatas a la riojana Perca a la donostiarra con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Helado y pan Riojana style potatoes Donostia-style perch with green salad (lettuce, green peppers & olives) Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con pasta Pinchos morunos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Crema de puerros Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Fideuá Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Alubias pintas estofadas Abadejo en salsa verde con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Stewed pinto beans Haddock in green sauce with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2384/570 GT: 20 GS: 4 HC: 69 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Macarrones gratinados Estofado de pavo con verduritas Yogur y pan Macaroni au gratin Turkey stew with vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>							<p>VE: 2491/596 GT: 16 GS: 6 HC: 77 AZ: 12 PROT: 35 SAL: 3</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES