

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>3 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Salchichas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Cuban style rice Grilled chicken sausages with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>4 Alubias estofadas con verduras Empanadillas de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Beans with vegetables Tuna pastry with mixed salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>5 Sopa de picadillo Lomo con salsa de queso con patatas dado Yogur Broth with ham & egg bits Tenderloin with cheese with diced potatoes Yoghurt (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>6 FIESTA (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>7 NO LECTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>8 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>9 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 693 HC: 77 Prot: 33 Lip: 31</p>
<p>10 Crema de calabacín Hamburguesa mixta al horno con patatas gajo Fruta de temporada y pan Zucchini cream Baked beef & pork burger with potato wedges Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>11 Cocido de garbanzos Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Stewed chickpeas Codfish croquettes with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>12 Espirales salteados al ajillo Palometa a la griega con ensalada de tomate Yogur y pan Spiral pasta with garlic Greek style pomfret with tomato salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>13 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with lettuce & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>14 Sopa de pollo con fideos Magro en salsa con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Lean pork in sauce with grilled potatoes Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>15 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>16 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 732 HC: 79 Prot: 34 Lip: 30</p>
<p>17 Arroz con pollo al curry Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Chicken rice curry Omelette with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>18 Macarrones a la boloñesa Caella en salsa con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Macaroni bolognese Smooth dogfish in gravy with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>19 Patatas estofadas con magro Pechuga de pollo al limón con ensalada mixta Yogur y pan Pork & potato stew Chicken breast with lemon with mixed salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>20 Alubias guisadas Varitas de merluza con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan Cooked beans Hake fishsticks with tomato salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>21 Crema de verduras Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Vegetables cream Ham & cheese pizza with lettuce & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>22 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>23 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 764 HC: 95 Prot: 30 Lip: 33</p>
<p>24 VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>29 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>30 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>31 VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>							<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES