

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				1 DIA NO LECTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	2 (**) 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	3 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 Espirales con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Spirals with vegetables Breaded chicken breast with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	5 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Stewed lentils Omelette with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	6 Crema de zanahoria Rape a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Carrot cream Andalusian monkfish with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta	7 Paella Lomo al ajillo con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Paella Tenderloin with garlic with mixed salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	8 Potaje de garbanzos Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Chickpeas stew Codfish croquettes with lettuce & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	9 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 704 HC: 80 Prot: 37 Lip: 28
11 Sopa de pollo con fideos Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	12 Espaguetis a la napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Napolitan spaghetti Battered & fried yellowfin sole with lettuce & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	13 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Yogur y pan Beans with vegetables Cooked ham omelette with tomatoes with dressing Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	14 Arroz a la milanesa Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Milanese rice Mixed hamburger with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	15 Patatas estofadas con verduras Varitas de merluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Stewed potatoes with vegetables Hake fishsticks with mixed salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	16 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	17 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	Kcl: 737 HC: 80 Prot: 32 Lip: 29
18 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Baked chicken hotdogs with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	19 Sopa de pollo con fideos Ragout de pavo con patatas asadas Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with baked potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	20 Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con tomate aliñado Yogur y pan Vegetables lentils Spanish omelette with tomatoes with dressing Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	21 Fideos a la cazuela Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Cooked noodles Tuna pastry with lettuce & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	22 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Chickpeas stew Hake in green sauce with menestra Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	23 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	24 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Kcl: 687 HC: 88 Prot: 34 Lip: 24
25 Espirales con bacon y york con queso Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Spirals with bacon & york ham with cheese Tuna omelette with mixed salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	26 Alubias estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan Beans with vegetables Ham croquettes with lettuce salad with sweetcorn & black olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	27 Crema de calabacín Pollo asado al romero con patatas fritas Yogur y pan Zucchini cream Rosemary grilled chicken with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 Paella de verduras Butifarra al horno con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Vegetarian paella Baked butifarra sausage with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	29 Potaje de lentejas Abadejo en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Lentil stew Haddock in green sauce with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	30 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	31 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcl: 699 HC: 85 Prot: 29 Lip: 31

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