

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Febrero 2019

**COLEGIO:** VIRGEN DE GRACIA

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo  | I. Nutricional                            |
|--|---|---|---|--|---|--|---|
|  |   |   |   | <b>1</b><br>Garbanzos estofados<br>Abadejo en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada y pan<br>Stewed chickpeas<br>Haddock in green sauce with lettuce & carrot<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos            | <b>2</b><br>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta | <b>3</b><br>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos<br>(**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy<br>(* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos              | Kcl: 614<br>HC: 80<br>Prot: 38<br>Lip: 17 |
| <b>4</b><br>Fideos a la cazuela<br>Tortilla francesa de atún con ensalada mixta<br>Fruta de temporada y pan<br>Cooked noodles<br>Tuna omelette with mixed salad<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  | <b>5</b><br>Lentejas estofadas con verduras<br>Croquetas de bacalao con ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan<br>Vegetables lentils<br>Codfish croquettes with tomatoes & sweetcorn<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | <b>6</b><br>Crema de zanahoria<br>Magro en salsa con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Carrot cream<br>Lean pork in sauce with french fries<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta                                       | <b>7</b><br>Arroz con pollo al curry<br>Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan<br>Chicken rice curry<br>Hake in green sauce with green salad with olives<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos | <b>8</b><br>Sopa de pollo con fideos<br>Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras<br>Fruta de temporada y pan<br>Chicken soup with noodles<br>Meatballs with vegetables with sautéed vegetables<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta | <b>9</b><br>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta   | <b>10</b><br>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>(**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos           | Kcl: 787<br>HC: 85<br>Prot: 37<br>Lip: 31 |
| <b>11</b><br>Arroz a la napolitana<br>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada y pan<br>Napolitan rice<br>Cooked ham omelette with lettuce & sweetcorn<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos | <b>12</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Filete de lenguadina en salsa verde con ensalada mixta<br>Fruta de temporada y pan<br>Beans with vegetables<br>Sole in green sauce with mixed salad<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos    | <b>13</b><br>Espaguetis al ajillo<br>Filete de merluza a la romana con tomate aliñado<br>Yogur y pan<br>Spaghetti with garlic<br>Battered & fried hake with tomatoes with dressing<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | <b>14</b><br>Patatas a la riojana<br>Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada y pan<br>Riojana style potatoes<br>Baked chicken hotdogs with lettuce & carrot<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta          | <b>15</b><br>Sopa de picadillo<br>Lomo con salsa de queso con patatas dado<br>Fruta de temporada y pan<br>Broth with ham & egg bits<br>Tenderloin with cheese with diced potatoes<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos                    | <b>16</b><br>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>(**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos       | <b>17</b><br>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br>(**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos         | Kcl: 652<br>HC: 75<br>Prot: 33<br>Lip: 28 |
| <b>18</b><br>Crema de calabacín<br>Hamburguesa mixta con patatas gajo<br>Fruta de temporada y pan<br>Zucchini cream<br>Mixed hamburger with potato wedges<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos   | <b>19</b><br>Cocido de garbanzos<br>Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan<br>Stewed chickpeas<br>Chicken croquettes with green salad with olives<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos       | <b>20</b><br>Espirales a la boloñesa<br>Palometa a la griega con salteado de verduras<br>Yogur y pan<br>Bolognese spirals<br>Greek style pomfret with sautéed vegetables<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta             | <b>21</b><br>Lentejas a la riojana<br>Tortilla de patatas con ensalada de tomate y zanahoria<br>Fruta de temporada y pan<br>Rioja style lentils<br>Spanish potato omelette with tomato and carrot<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta                     | <b>22</b><br>Sopa de pollo con fideos<br>Pollo asado con papas panaderas<br>Fruta de temporada y pan<br>Chicken soup with noodles<br>Grilled chicken with grilled potatoes<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos                           | <b>23</b><br>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>(**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos           | <b>24</b><br>(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta<br>(**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit<br>(* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos | Kcl: 749<br>HC: 79<br>Prot: 31<br>Lip: 33 |
| <b>25</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Chispas de merluza con tomate aliñado<br>Fruta de temporada y pan<br>Beans with vegetables<br>Hake nuggets with tomatoes with dressing<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos                 | <b>26</b><br>Crema de verduras<br>Pizza con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada y pan<br>Vegetables cream<br>Pizza with lettuce & sweetcorn<br>Seasonal Fruit and bread<br>(* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta  | <b>27</b><br>Paella<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan<br>Paella<br>Omelette with lettuce & carrot<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  | <b>28</b><br><b>FIESTA</b><br>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>(**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  |  |   |  | Kcl: 648<br>HC: 88<br>Prot: 22<br>Lip: 26 |

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