

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2019

COLEGIO: MARISTAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>1</p> <p>Crema de calabacín Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Bacalao al horno con verduras Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>3</p> <p>Menestra de verduras salteadas Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>5</p> <p>Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 651</p> <hr/> <p>HC: 86</p> <hr/> <p>Prot: 30</p> <hr/> <p>Lip: 23</p>
<p>8</p> <p>Lentejas a la jardinera Calamar a la madrileña con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>9</p> <p>Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Alubias guisadas con verduras Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 751</p> <hr/> <p>HC: 91</p> <hr/> <p>Prot: 32</p> <hr/> <p>Lip: 180</p>
<p>15</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>16</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>17</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>18</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcl: 0</p> <hr/> <p>HC: 0</p> <hr/> <p>Prot: 0</p> <hr/> <p>Lip: 0</p>
<p>22</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>23</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de platija rebozado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Espirales con tomate Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>27</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>28</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 670</p> <hr/> <p>HC: 85</p> <hr/> <p>Prot: 24</p> <hr/> <p>Lip: 21</p>
<p>29</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Rodaja de merluza con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>						<p>Kcl: 674</p> <hr/> <p>HC: 78</p> <hr/> <p>Prot: 24</p> <hr/> <p>Lip: 25</p>

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