

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: MARISTAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
3 Arroz con salsa de tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	4 Lentejas a la jardinera San Jacobo con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	5 Pasta a la boloñesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	6 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	7 DÍA NO LECTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	8 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcl: 739 HC: 93 Prot: 33 Lip: 30
10 Garbanzos estofados con verduras Calamar a la madrileña con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	11 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Lomo fresco al pimentón rebozado con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	12 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas dado Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	15 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	16 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	Kcl: 662 HC: 86 Prot: 22 Lip: 25
17 Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 Judías verdes con refrito Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	20 Sopa de cocido con verduras Cocido completo Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	21 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	22 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	23 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcl: 697 HC: 83 Prot: 39 Lip: 27
24 VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	25 VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	26 VACACIONES (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	27 VACACIONES (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	28 VACACIONES (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	29 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	30 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta							Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

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