

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: MARISTAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				1 Coditos con salsa de tomate Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	2 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	3 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Kcl: 654 HC: 94 Prot: 36 Lip: 16
4 Alubias guisadas Pollo asado con tomillo con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza a la andaluza con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	6 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	8 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	9 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 750 HC: 87 Prot: 33 Lip: 151
11 Crema de verduras Pinchos morunos con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 Potaje de garbanzos Filete de lenguadina a la romana con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	13 Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	14 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Alubias estofadas con verduras con arroz Merluza en salsa marinera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	17 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 689 HC: 93 Prot: 28 Lip: 26
18 Crema de calabacín Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	19 Lentejas estofadas con verduras Bacalao al horno con verduritas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	20 Menestra de verduras salteadas Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	21 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	22 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	23 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	24 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	Kcl: 651 HC: 86 Prot: 30 Lip: 23
25 Lentejas a la jardinera Calamar a la madrileña con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	26 Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla casera de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	28 Alubias guisadas con verduras Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta				Kcl: 747 HC: 86 Prot: 33 Lip: 181

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES