

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2019

COLEGIO: MARISTAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
		1 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	2 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	3 Coditos a la napolitana Pechuga de pollo empanada con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	4 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	5 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 747 HC: 94 PROT: 37 GT: 27
6 Alubias guisadas Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	7 Arroz caldoso de verduras Formas de pescado con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	8 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	9 Lentejas a la campesina San Marino (merluza, jamón york y queso) con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	10 Macarrones con salsa boloñesa Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	11 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	12 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 771 HC: 94 PROT: 28 GT: 148
13 Crema de verduras Taquitos de lomo adobado con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Potaje de garbanzos Filete de lenguadina a la romana con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	15 Espirales con tomate Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	16 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	17 Alubias estofadas con arroz Pechuga de pollo empanada con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	18 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	19 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 736 HC: 85 PROT: 33 GT: 27
20 JORNADA GASTRON. GRIEGA Crema de verduras Salteado de pollo con tortilla de trigo Postre especial y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	21 Lentejas estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	22 Coditos con salsa de tomate San Jacobo con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	23 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	24 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	25 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	26 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 722 HC: 96 PROT: 29 GT: 27
27 Lentejas a la jardinera Palometa a la griega Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	28 Crema de zanahoria Pollo asado con tomillo Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	30 Alubias guisadas Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 Macarrones napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos			VE: 711 HC: 89 PROT: 35 GT: 146

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