

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: MARISTAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
			1 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	2 DÍA NO LECTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	3 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Alubias estofadas a la riojana Pollo asado con papas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	6 Arroz a la napolitana Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	7 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	8 Garbanzos estofados con verduras Palometa a la griega Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 Pasta con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	10 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	11 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 716 HC: 86 Prot: 27 Lip: 27
12 Sopa de ave con arroz Hamburguesa a la plancha con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 Lentejas estofadas con verduras San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	14 Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	15 Alubias guisadas con arroz Calamar a la madrileña con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	16 JORNADA GAST. MEXICANA Patatas mexicanas Fajitas de pollo Postre especial (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	17 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	18 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 734 HC: 99 Prot: 27 Lip: 25
19 Crema de verduras Salchichas de cerdo al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos	20 Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	21 Coditos con salsa de tomate Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	22 Sopa de cocido con verduras Cocido completo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	23 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	24 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	25 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 628 HC: 85 Prot: 29 Lip: 20
26 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	27 Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 Arroz con salsa de tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	29 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	30 Coditos a la napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos			Kcl: 714 HC: 83 Prot: 35 Lip: 28

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES