

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2018

COLEGIO: MARISTAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>1</p> <p>Crema de verduras Salchichas de cerdo al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Coditos con salsa de tomate Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>Kcl: 602 HC: 83 Prot: 28 Lip: 18</p>
<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla casera de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Bacalao con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo asado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 619 HC: 78 Prot: 33 Lip: 22</p>
<p>15</p> <p>Sopa de pollo con arroz Pollo asado con papas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la jardinera San Jacobo con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>17</p> <p>Pasta a la boloñesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 757 HC: 87 Prot: 30 Lip: 32</p>
<p>22</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Calamar a la madrileña con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón rebozado con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 651 HC: 84 Prot: 23 Lip: 24</p>
<p>29</p> <p>Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con refrito Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>					<p>Kcl: 612 HC: 69 Prot: 46 Lip: 27</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES