

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: MARISTAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
					1 <i>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</i>	2 <i>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
3 VACACIONES <i>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</i>	4 VACACIONES <i>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i>	5 VACACIONES <i>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</i>	6 VACACIONES <i>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</i> <i>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i>	7 VACACIONES <i>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</i> <i>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i>	8 <i>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i>	9 <i>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</i> <i>(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</i>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
10 Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan <i>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</i>	11 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</i>	12 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan <i>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i>	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>	14 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</i>	15 <i>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</i> <i>(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</i>	16 <i>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</i> <i>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</i>	Kcl: 649 HC: 80 Prot: 40 Lip: 26
17 Alubias estofadas a la riojana Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>	18 Arroz a la napolitana Filete de merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</i>	19 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan <i>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i>	20 Garbanzos estofados con verduras Palometa a la griega Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>	21 Pasta con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</i>	22 <i>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</i>	23 <i>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i> <i>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</i>	Kcl: 702 HC: 86 Prot: 27 Lip: 26
24 Sopa de ave Hamburguesa con patatas Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>	25 Lentejas estofadas con verduras San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada Postre lácteo y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</i>	26 Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</i>	27 Alubias estofadas con verduras con arroz Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</i>	28 Crema de calabaza Ragout de ternera a la jardinera Fruta y pan <i>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>	29 <i>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</i>	30 <i>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>	Kcl: 666 HC: 90 Prot: 23 Lip: 23

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