

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: COLEGIO ARZOBISPAL SAN ISIDORO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				1 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	2 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	3 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 710 HC: 87 Prot: 21 Lip: 33
4 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	5 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	7 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	8 Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza empanada con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	9 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Kcl: 753 HC: 74 Prot: 34 Lip: 34
11 Arroz con salsa de tomate Salchichas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	12 Coditos gratinados Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	13 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Carne mechada con zanahorias baby Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	14 Crema de calabacín Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	15 Sopa de fideos Chispas de merluza con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	16 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	17 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 696 HC: 79 Prot: 25 Lip: 26
18 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Bacalao al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	19 Sopa de lluvia Pollo en salsa con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	20 Cocido andaluz con chorizo San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	21 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	22 Arroz a la napolitana Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	23 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	24 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Kcl: 690 HC: 80 Prot: 31 Lip: 29
25 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	26 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	27 Fideuá Carne mechada con zanahorias baby Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	28 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta				Kcl: 681 HC: 82 Prot: 29 Lip: 28

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES