

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: COLEGIO ARZOBISPAL SAN ISIDORO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				1 FESTIVO	2	3	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<p style="color: red; font-weight: bold;">4</p> <p>Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Bacalao al horno con patatas dólar Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">5</p> <p>Cocido andaluz con chorizo San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">6</p> <p>Sopa maravilla Filete de merluza al horno con zanahorias baby Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">7</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">8</p> <p>Paella Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">9</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">10</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	Kcl: 641 HC: 80 Prot: 26 Lip: 27
<p style="color: red; font-weight: bold;">11</p> <p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Lomo adobado con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">12</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">13</p> <p>Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">14</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">J.G. MADAGASCAR</p> <p>Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">15</p> <p>Espirales gratinados Filete de merluza al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">16</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">17</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	Kcl: 717 HC: 85 Prot: 31 Lip: 27
<p style="color: red; font-weight: bold;">18</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno con patatas dólar Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">19</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Cazón en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">20</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">21</p> <p>Sopa de estrellas Carne mechada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">22</p> <p>Cascote sevillano Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">23</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">24</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	Kcl: 727 HC: 78 Prot: 33 Lip: 30
<p style="color: red; font-weight: bold;">25</p> <p>Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento) Salchichas con zanahoria al vapor Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">26</p> <p>Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">27</p> <p>Garbanzos estofados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">28</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">29</p> <p>Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Filete de merluza al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">30</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">31</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	Kcl: 659 HC: 77 Prot: 24 Lip: 29

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