

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2019

COLEGIO: COLEGIO ARZOBISPAL SAN ISIDORO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | I. Nutricional |
|---|--|--|---|---|--|--|---|
| 1 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Filete de perca al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos | 2 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta | 3 Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta en almíbar y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos | 4 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al limón con judías verdes salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos | 5 Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | 6 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos | 7 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta | Kcl: 747 HC: 72 Prot: 34 Lip: 36 |
| 8 Arroz con salsa de tomate Salchichas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos | 9 Codos gratinados Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | 10 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Carne mechada con zanahorias baby Fruta en almíbar y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos | 11 Crema de calabacín (calabacín, patata) Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta | 12 Sopa de fideos Chispas de merluza con judías verdes salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta | 13 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos | 14 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta | Kcl: 696 HC: 79 Prot: 25 Lip: 26 |
| 15 VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos | 16 VACACIONES (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | 17 VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | 18 VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | 19 VACACIONES (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta | 20 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos | 21 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta | Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0 |
| 22 Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Bacalao al horno con patatas dólal Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta | 23 Sopa de lluvia Pollo en salsa con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | 24 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 Patatas y Lácteos | 25 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos | 26 Arroz a la napolitana Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta | 27 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos | 28 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos | Kcl: 702 HC: 82 Prot: 31 Lip: 30 |
| 29 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | 30 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta | | | | | | Kcl: 616 HC: 79 Prot: 19 Lip: 26 |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES