

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
					1 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	2 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
3 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	4 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	5 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	6 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	7 Macarrones gratinados Magro en salsa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni au gratin Lean pork in sauce with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	8 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	9 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcl: 783 HC: 97 Prot: 37 Lip: 30
10 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	11 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con salteado de arroz con champiñones Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with rice & mushrooms Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	12 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with ham with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	13 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	14 Coditos con boloñesa de chorizo Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta with chorizo sausage Baked pomfret with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	15 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Kcl: 659 HC: 78 Prot: 29 Lip: 24
17 Lentejas estofadas con arroz Pechuga de pollo empanada con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Lentils with rice Breaded chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	18 Espaguetis a la carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Battered & fried hake with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	19 Arroz con pollo Tortilla casera de patata y espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with chicken Spinach omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	21 Crema de calabaza Bistec de magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Butternut squash cream Pork steak with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	22 (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	23 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcl: 643 HC: 79 Prot: 31 Lip: 25
24 Patatas estofadas con magro Croquetas de bacalao con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Helado y pan Pork & potato stew Codfish croquettes with green salad (lettuce, green peppers & olives) Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	25 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	26 Fideuá Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Fideua (fine paella) Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	27 Crema de puerros Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Cream of leek Roasted chicken with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	28 Alubias pintas estofadas Abadejo en salsa verde con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Stewed pinto beans Haddock in green sauce with Lettuce salad with onion Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	29 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	30 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 696 HC: 74 Prot: 36 Lip: 30

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