

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2018

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>1 Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Yogur y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>2 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Filete de lenguadina empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Chickpeas with rice, spinach & egg Breaded sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>3 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con manzana y patatas salteadas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken drumsticks with sautéed apple and potatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>4 Arroz a la milanesa Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>5 Espaguetis a la napolitana Caella adobada con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Spaghetti neapolitan Pickled smooth dogfish with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>6 (** 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (** 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>7 (** 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (** 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 687 HC: 81 Prot: 31 Lip: 27</p>
<p>8 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina y pan Braised green beans, carrots & potatoes Pork escalope (breaded steak) with lettuce, carrot & sweetcorn Jelly and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>9 Paella mixta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Mixed paella Spanish potato omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>10 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Helado y pan Beans with vegetables Andalusian style hake with lettuce & crab sticks Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>11 Sopa de picadillo Pollo asado con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Broth with ham & egg bits Roasted chicken with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>12 FESTIVO (** 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (** 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>13 (** 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (** 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>14 (** 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (** 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 687 HC: 83 Prot: 31 Lip: 27</p>
<p>15 Crema de zanahoria y calabaza San Jacobo con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Cooked ham & cheese escalope with lettuce and beets Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>16 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>17 Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>18 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)</p>	<p>19 Espirales gratinados Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Spirals au gratin Baked haddock with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>20 (** 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (** 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>21 (** 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (** 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 706 HC: 84 Prot: 31 Lip: 31</p>
<p>22 Lentejas a la riojana Revuelto de champiñones con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with mushrooms with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>23 Arroz con verduras Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with vegetables Andalusian style Pomfret with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>24 Espaguetis a la amatriciana Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Spaghetti in amatriciana sauce Roasted chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>25 Crema de calabacín Lacón al horno con ensalada César Gelatina y pan Zucchini cream Baked lacón pork with Caesar salad Jelly and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>26 Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Cauliflower with white sauce Beef stew with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>27 (** 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (** 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>28 (** 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (** 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>Kcl: 692 HC: 74 Prot: 33 Lip: 31</p>
<p>29 Crema de puerros Rape a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Cream of leek Battered & fried monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>31 Arroz negro Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Flan y pan Black rice Croquettes & meat pastries with lettuce salad with sweetcorn & black olives Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>					<p>Kcl: 691 HC: 95 Prot: 37 Lip: 21</p>

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