

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>4 Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>5 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Gelatina y pan integral Macaroni with chorizo sausage Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Jelly and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>6 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>7 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>8 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>9 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>Kcl: 648 HC: 80 Prot: 26 Lip: 19</p>
<p>10 Crema de verduras con picatostes Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Ham croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>11 Alubias estofadas con verduras Revuelto de pavo y queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with turkey and cheese with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>12 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>14 Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Chicken paella Baked hake with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>15 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>16 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 663 HC: 89 Prot: 30 Lip: 23</p>
<p>17 Lentejas estofadas con verduras Gratin de huevos Yogur y pan Stewed lentils Eggs au gratin Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>19 Patatas estofadas con magro Rape en salsa verde con champiñones salteados Gelatina y pan integral Pork & potato stew Monkfish in green sauce with sautéed mushrooms Jelly and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>20 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Chicken drumsticks in pepitoria sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>21 COMIDA ESPECIAL (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>22 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>23 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 722 HC: 69 Prot: 31 Lip: 37</p>
<p>24 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>25 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>26 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>27 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28 FESTIVO (**) 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>29 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>30 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>31 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>							<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>

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