

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	2 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	3 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	Kcl: 714 HC: 81 Prot: 38 Lip: 28
4 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	5 Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with mushrooms with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	6 Espaguetis con salsa de queso Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Spaguetti with cheese Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	7 Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre lácteo y pan Cream of legumes Meatballs with vegetables with sautéed rice Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	8 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pork & potato stew Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	9 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	10 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	Kcl: 644 HC: 74 Prot: 29 Lip: 25
11 Espirales gratinados Rape a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Spirals au gratin Battered & fried monkfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	12 Paella mixta Lomo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Mixed paella Grilled tenderloin with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	13 Sopa de cocido Cocido completo Gelatina y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Jelly and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	14 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Green beans with potatoes Cooked ham omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	15 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream with croutons Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	16 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	17 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	Kcl: 699 HC: 83 Prot: 31 Lip: 27
18 Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Stewed lentils Ham croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	20 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan integral Beans with vegetables Spanish potato omelette with lettuce, ham & cheese Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	21 Gratén de coliflor con bechamel Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan Cauliflower with white sauce Grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	22 Macarrones gratinados Caella empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni au gratin Breaded smooth dogfish with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	23 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	24 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	Kcl: 721 HC: 84 Prot: 31 Lip: 31
25 Crema de zanahoria Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada César Yogur y pan Carrot cream Andalusian style sole with Caesar salad Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)	26 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)	27 Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Gelatina y pan Chinese fried rice Baked hake with lettuce & tomatoes Jelly and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	28 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)				Kcl: 679 HC: 88 Prot: 36 Lip: 23

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES