

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Abril 2019

**COLEGIO:** MIGUEL DE UNAMUNO

| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes   | Sábado   | Domingo   | I. Nutricional                                      |
|--|--|---|--|---|--|---|---|
| <p><b>1</b> Crema de zanahoria<br/>Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Flan y pan<br/>Carrot cream<br/>Basque style haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br/>Crème caramel and bread<br/>(* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> | <p><b>2</b> Sopa de cocido<br/>Cocido completo<br/>Fruta y pan<br/>"Cocido" soup<br/>Full course "cocido" stew<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>   | <p><b>3</b> Espaguetis al ajillo<br/>Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br/>Fruta y pan<br/>Spaghetti with garlic<br/>Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot &amp; sweetcorn<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>  | <p><b>4</b> Lentejas estofadas con verduras<br/>Albóndigas a la jardinera con verduras<br/>Fruta y pan<br/>Stewed lentils<br/>Meatballs with vegetables with vegetables<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>  | <p><b>5</b> Paella mixta<br/>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan<br/>Mixed paella<br/>Baked hake with lettuce &amp; tomatoes<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>                 | <p><b>6</b> (** 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos<br/>(** 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy<br/>(* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>    | <p><b>7</b> (** 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br/>(** 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy<br/>(* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>       | <p>Kcl: 688<br/>HC: 93<br/>Prot: 28<br/>Lip: 21</p> |
| <p><b>8</b> Sopa de picadillo<br/>Escalope de pollo con patatas fritas<br/>Yogur y pan<br/>Broth with ham &amp; egg bits<br/>Breaded chicken escalope with french fries<br/>Yoghurt and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>  | <p><b>9</b> Patatas estofadas con verduras<br/>Cazón adobado con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan<br/>Stewed potatoes with vegetables<br/>Pickled dogfish with lettuce &amp; tomatoes<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>  | <p><b>10</b> Alubias pintas estofadas<br/>Lomo a la plancha con ensalada hortalana (lechuga, tomate y zanahoria)<br/>Gelatina de fresa y pan integral<br/>Stewed pinto beans<br/>Grilled tenderloin with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots)<br/>Strawberry jelly and whole meal bread<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> | <p><b>11</b> Coditos con boloñesa de chorizo<br/>Tortilla casera de patata y espinacas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br/>Fruta y pan<br/>Elbow macaroni with chorizo sausage bolognese<br/>Spinach omelette with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives)<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> | <p><b>12</b> <b>FESTIVO</b><br/>(** 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>(** 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>   | <p><b>13</b> (** 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta<br/>(** 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit<br/>(* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>   | <p><b>14</b> (** 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br/>(** 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>     | <p>Kcl: 673<br/>HC: 67<br/>Prot: 32<br/>Lip: 33</p> |
| <p><b>15</b> <b>FESTIVO</b><br/>(** 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta<br/>(** 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>  | <p><b>16</b> <b>FESTIVO</b><br/>(** 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>(** 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>   | <p><b>17</b> <b>FESTIVO</b><br/>(** 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta<br/>(** 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>   | <p><b>18</b> <b>FESTIVO</b><br/>(** 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>(** 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>  | <p><b>19</b> <b>FESTIVO</b><br/>(** 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br/>(** 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy<br/>(* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>  | <p><b>20</b> (** 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>(** 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> | <p><b>21</b> (** 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta<br/>(** 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>    | <p>Kcl: 0<br/>HC: 0<br/>Prot: 0<br/>Lip: 0</p>      |
| <p><b>22</b> <b>FESTIVO</b><br/>(** 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>(** 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>  | <p><b>23</b> Arroz con salsa de tomate<br/>San Jacobo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br/>Yogur y pan<br/>Rice with tomato sauce<br/>Cooked breaded ham &amp; cheese escalope with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives)<br/>Yoghurt and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> | <p><b>24</b> Sopa de cocido<br/>Cocido completo<br/>Gelatina de fresa y pan<br/>"Cocido" soup<br/>Full course "cocido" stew<br/>Strawberry jelly and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>  | <p><b>25</b> Fideuá<br/>Revuelto de chorizo con ensalada hortalana (lechuga, tomate y zanahoria)<br/>Fruta y pan<br/>Fideua (fine paella)<br/>Scrambled eggs with chorizo sausage with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots)<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>   | <p><b>26</b> Lentejas a la jardinera<br/>Rape orly con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo<br/>Fruta y pan<br/>Vegetables lentils<br/>Breaded rap with lettuce &amp; crab sticks<br/>Fruit and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> | <p><b>27</b> (** 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>(** 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>       | <p><b>28</b> (** 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta<br/>(** 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit<br/>(* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> | <p>Kcl: 730<br/>HC: 87<br/>Prot: 36<br/>Lip: 28</p> |
| <p><b>29</b> Macarrones a la genovesa<br/>Magro adobado con menestra de verduras salteadas<br/>Yogur y pan<br/>Macaroni in genovese sauce<br/>Marinated pork loin steak with minestrone<br/>Yoghurt and bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>                          | <p><b>30</b> Alubias estofadas con verduras<br/>Tortilla de calabacín con ensalada hortalana (lechuga, tomate y zanahoria)<br/>Fruta y pan integral<br/>Beans with vegetables<br/>Zucchini omelette with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots)<br/>Fruit and whole meal bread<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>  | Cocinamos diariamente en el colegio   |  |   |  | <p>Kcl: 680<br/>HC: 68<br/>Prot: 38<br/>Lip: 25</p>   |   |

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