

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
Este mes nos visitarán nuestros super héroes de la alimentación, Bienvenido Brok-koli!				1 NO LECTIVO (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	2 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	3 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 Coditos gratinados Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled pasta Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	6 Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta	7 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	8 Arroz con boloñesa de carne Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with meat bolognese Battered & fried monkfish with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	9 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 634 HC: 86 Prot: 25 Lip: 23
11 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 Alubias estofadas con arroz Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Beans with rice Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Gelatina de fresa y pan integral Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Strawberry jelly and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	15 Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Stewed lentils Pomfret with tomato sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 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 Arroz y Lácteos	17 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 665 HC: 85 Prot: 31 Lip: 23
18 Crema de verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Vegetables cream Mixed meat with egg with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	19 Macarrones gratinados Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Macaroni au gratin Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	21 Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Pork & potato stew Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	24 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Kcl: 633 HC: 76 Prot: 26 Lip: 27
25 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Vegetables lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	27 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Gelatina de fresa y pan integral Stewed pinto beans Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Strawberry jelly and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	28 Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	29 Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	30 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	31 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 661 HC: 80 Prot: 33 Lip: 26

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