

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Abril 2019

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<b>1</b> Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>2</b> Tallarines a la napolitana Palometa a la andaluza con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>3</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>4</b> Crema de champiñones Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con tomate al horno Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>6</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>7</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 672 HC: 82 Prot: 31 Lip: 26
<b>8</b> Coliflor salteada Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre lácteo y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>9</b> Patatas estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>10</b> Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>11</b> Espaguetis con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>12</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>13</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>14</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Kcl: 737 HC: 77 Prot: 31 Lip: 32
<b>15</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>16</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>17</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>18</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>19</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>20</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>21</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>22</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>23</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>24</b> Arroz con salsa de tomate Merluza con jamón y queso con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>25</b> Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>26</b> Salteado de judías verdes con patatas Rape a la romana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>27</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>28</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcl: 642 HC: 94 Prot: 27 Lip: 19
<b>29</b> Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>30</b> Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta						Kcl: 689 HC: 82 Prot: 36 Lip: 26

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