

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	2 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:699 Hc:96 Pro:33 Lip:40	3 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
5 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos Kcal:580 Hc:82 Pro:14 Lip:24	6 Tallarines con salsa de tomate con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:725 Hc:112 Pro:40 Lip:65	7 Sopa maravilla Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta Kcal:655 Hc:52 Pro:33 Lip:24	8 Cocido andaluz (calabaza, judías verdes, zanahoria, patata, chorizo) San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos Kcal:772 Hc:85 Pro:27 Lip:42	9 Paella Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:631 Hc:87 Pro:21 Lip:23	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
12 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos Kcal:706 Hc:96 Pro:21 Lip:29	13 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta Kcal:733 Hc:66 Pro:23 Lip:26	14 Arroz tres delicias Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta Kcal:689 Hc:99 Pro:27 Lip:23	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:676 Hc:84 Pro:31 Lip:24	16 Espirales gratinados Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:1.022 Hc:84 Pro:53 Lip:46	17 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
19 Crema de calabaza (patata, calabaza) Escalope de cerdo con patatas dólar Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta Kcal:572 Hc:72 Pro:23 Lip:23	20 Macarrones con salsa de tomate Cazón en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta Kcal:922 Hc:83 Pro:46 Lip:33	21 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:560 Hc:72 Pro:24 Lip:21	22 Sopa de cocido Carne mechada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos Kcal:601 Hc:63 Pro:34 Lip:24	23 Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta Kcal:845 Hc:76 Pro:32 Lip:50	24 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	25 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
26 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos Kcal:623 Hc:85 Pro:19 Lip:24	27 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Salchichas con zanahoria al vapor Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta Kcal:700 Hc:0 Pro:0 Lip:0	28 Crema de calabacín (calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta en almíbar y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos Kcal:544 Hc:62 Pro:28 Lip:22	29 Garbanzos estofados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta Kcal:602 Hc:0 Pro:0 Lip:0	30 Arroz a la cubana Fogonero al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:831 Hc:77 Pro:39 Lip:42		

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