

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Febrero 2019

**COLEGIO:** FUENTESANTA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				<b>1</b> 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	<b>2</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>3</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Kcl: 714 HC: 81 Prot: 38 Lip: 28
<b>4</b> 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	<b>5</b> 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 Carne con Patatas y Lácteos	<b>6</b> 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 Huevos con Legumbres y Fruta	<b>7</b> Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Cream of legumes Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>8</b> 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	<b>9</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>10</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 631 HC: 74 Prot: 29 Lip: 24
<b>11</b> 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 Legumbres y Fruta	<b>12</b> 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 Huevos con Pasta y Lácteos	<b>13</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>14</b> 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 Patatas y Fruta	<b>15</b> 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 Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>16</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>17</b> (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	Kcl: 699 HC: 84 Prot: 31 Lip: 27
<b>18</b> 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 Patatas y Fruta	<b>19</b> 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 Fruta	<b>20</b> 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 Pescado con Pasta y Lácteos	<b>21</b> Puré de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Vegetables purée Grilled chicken with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>22</b> 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	<b>23</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>24</b> (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Kcl: 703 HC: 86 Prot: 31 Lip: 28
<b>25</b> 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 Legumbres 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>26</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>27</b> Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>28</b> 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 Lácteos				Kcl: 680 HC: 89 Prot: 36 Lip: 23

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