

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIEMPRE HABRÁ UNA TERCERA OPCIÓN "SALUDABLE" DE ENSALADA. SIEMPRE QUE EL POSTRE SEA FRUTA, HABRÁ DOS TIPOS A ELEGIR. LOS PRIMEROS PLATOS OFRECEN LA OPCIÓN MÁS SALUDABLE

3

4

5

6
Sopa de picadillo o Salmorejo
Nuggets de pollo con patatas fritas o Pechuga de pollo a la plancha
Postre lácteo
Broth with ham & egg bits or Salmorejo (tomato-based soup)
Chicken nuggets with french fries or Chicken breast
Dairy dessert

7
Macarrones gratinados o Espaguetis a la carbonara
Magro en salsa con verduras o Lomo a la plancha
Fruta y pan
Macaroni au gratin or Spaghetti in carbonara sauce
Lean pork in sauce with vegetables or Grilled tenderloin
Fruit and bread

10
Arroz con salsa de tomate o Ensalada de arroz
Filete de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz o Abadejo en salsa verde
Postre lácteo y pan
Rice with tomato sauce or Rice salad
Hake steak with lettuce, carrot & sweetcorn or Haddock in green sauce
Dairy dessert and bread

11
Crema de calabacín con queso o Gratén de coliflor con bechamel
Jamoncitos de pollo al horno con salteado de arroz con champiñones o Pollo guisado
Fruta y pan
Zucchini cream with cheese or Cauliflower with white sauce
Baked chicken drumsticks with rice & mushrooms or Cooked chicken
Fruit and bread

12
Lentejas estofadas con arroz o Guisantes salteados
Tortilla francesa de jamón york con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) o Huevos a la Villaroy
Fruta y pan
Lentils with rice or Sautéed peas
Cooked ham omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) or Eggs Villaroy
Fruit and bread

13
Salteado de judías verdes con patatas o Gazpacho
Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate o Estofado a la jardinera
Fruta y pan
Green beans with potatoes or Gazpacho
Grilled hamburger with lettuce & tomatoes or Vegetables stew
Fruit and bread

14
Coditos con boloñesa de chorizo o Tallarines con carne y paté
Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria o Bacalao con pisto
Postre lácteo y pan
Pasta with chorizo sausage or Tagliatelle with meat & pate
Baked pomfret with lettuce & carrot or Cod with ratatouille
Dairy dessert and bread

17
Patatas estofadas con verduras o Ensalada campera
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) o Pollo a la naranja
Fruta y pan
Stewed potatoes with vegetables or Rural Salad
Chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) or Orange chicken
Fruit and bread

18
Espaguetis a la carbonara o Coditos con boloñesa de atún
Ventresca de merluza en salsa verde o Salmón a la plancha
Fruta y pan
Spaghetti in carbonara sauce or Pasta with tuna
Hake in green sauce or Grilled salmon
Fruit and bread

19
Arroz con pollo o Arroz con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz o Tortilla francesa de atún
Postre lácteo y pan
Rice with chicken or Rice with vegetables
Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn or Tuna omelette
Dairy dessert and bread

20
Sopa de cocido o Repollo salteado
Cocido completo o Lacón a la gallega
Fruta y pan
"Cocido" soup or Sautéed cabbage
Full course "cocido" stew or Lacón pork shoulder with potatoes
Fruit and bread

21
Crema de calabaza o Menestra de verduras salteadas
Bistec de magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) o Albóndigas con tomate
Fruta y pan
Butternut squash cream or Sautéed minestrone
Pork steak with salad (lettuce, tomatoes & carrots) or Meatballs with tomato sauce
Fruit and bread

24
Fideuá o Ensalada de pasta
Tortilla francesa de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) o Tortilla de patatas
Fruta y pan
Fideua (fine paella) or Pasta salad
Cheese omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) or Spanish potato omelette
Fruit and bread

25
Sopa de verduras con pasta o Alcachofas salteadas
Salteado moruno con patatas fritas o Chuleta de aguja
Postre lácteo y pan
Vegetables soup with pasta or Sautéed artichokes
Shish-kabab with french fries or Rib chop
Dairy dessert and bread

26
Patatas a la riojana o Ensaladilla rusa
Filete de merluza a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) o Rabas de calamar
Fruta y pan
Riojana style potatoes or Russian salad
Grilled hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) or Squid strips
Fruit and bread

27
Crema de puerros o Salteado de acelgas con patatas
Pollo asado con patatas dado o Conejo al ajillo
Fruta y pan
Cream of leek or Sautéed swiss chard & potatoes
Roasted chicken with diced potatoes or Rabbit with garlic
Fruit and bread

28 **SUGGESTIONS DAY**
Ensalada César o Salmorejo
Perrito completo con patatas chips o Canelones de carne
Postre especial y pan
Cesar salad or Salmorejo (tomato)
Hot dog with the works with potato chips or Meat cannelloni
Special desserts and bread