

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2018

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>1</p> <p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Meatballs with vegetables with vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>Garbanzos estofados Filete de lenguadina al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed chickpeas Baked sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo a la naranja con manzana y patatas salteadas Fruta y pan Vegetables cream Chicken with orange sauce with sautéed apple and potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Arroz a la milanesa Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>Macarrones napolitana Estofado de ternera a la jardinera con patatas dado Postre lácteo y pan Macaroni in neapolitan sauce Beef & vegetables stew with diced potatoes Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 707 HC: 76 Prot: 31 Lip: 31</p>
<p>8</p> <p>Sopa de arroz Bistec de magro a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Rice soup Pork steak with french fries Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Rioja style lentils Spanish potato omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>10</p> <p>Coditos a la carbonara Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Postre lácteo y pan Pasta in carbonara sauce Grilled hake with lettuce & crab sticks Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>11</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Pollo asado con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Roasted chicken with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>Kcl: 738 HC: 80 Prot: 34 Lip: 37</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Magro en salsa con arroz Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Lean pork in sauce with rice Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Pork & potato stew Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>17</p> <p>Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con salsa de tomate Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>Espirales gratinados Jamoncitos de pollo al ajillo con pisto Fruta y pan Spirals au gratin Chicken drumsticks in garlic sauce with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>20</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 771 HC: 92 Prot: 37 Lip: 30</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con jamón york Fruta y pan Vegetables lentils Omelette with cooked ham Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>Arroz con verduras Palometa con salsa de tomate Postre lácteo y pan Rice with vegetables Pomfret with tomato sauce Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Macarrones a la amatriciana Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Macaroni in amatriciana sauce Roasted chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Zucchini cream Baked lacón pork with grilled potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p style="text-align: center;">SUGGESTIONS DAY</p> <p>Sopa de picadillo San Jacobo con patatas gajo Postre especial y pan Broth with ham & egg bits Cooked ham & cheese escalope with potato wedges Special desserts and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>Kcl: 680 HC: 77 Prot: 31 Lip: 32</p>
<p>29</p> <p>Crema de puerros Filete de merluza al limón con arroz Fruta y pan Cream of leek Hake steak with lemon with rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Fideuá Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Fideua (fine paella) Spanish potato omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>					<p>Kcl: 707 HC: 99 Prot: 32 Lip: 22</p>

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