

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2018

**COLEGIO:** LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.			<b>1</b>  <b>FESTIVO</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>2</b>  <b>FESTIVO</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>3</b>  (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>4</b>  (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>5</b>  Sopa de picadillo Delicias de merluza con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>6</b>  Crema de calabaza Lomo de Sajonia en salsa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>7</b>  Espirales con boloñesa de atún Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>8</b>  Lentejas estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>9</b>  <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>10</b>  (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>11</b>  (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	Kcl: 692 HC: 70 Prot: 34 Lip: 33
<b>12</b>  Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>13</b>  Arroz a la napolitana Albóndigas de pollo con tomate con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>14</b>  Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>15</b>  Patatas estofadas con carne Filete de merluza a la plancha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>16</b>  Macarrones a la carbonara Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>17</b>  (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>18</b>  (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcl: 688 HC: 84 Prot: 29 Lip: 29
<b>19</b>  Lentejas a la riojana Estofado de ternera a la jardinera con arroz pilaf Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>20</b>  Puré de zanahoria Filete de palometa con pisto Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>21</b>  Coditos con salsa de tomate Salteado moruno con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>22</b>  Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>23</b>  Sopa de arroz Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>24</b>  (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>25</b>  (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcl: 668 HC: 76 Prot: 34 Lip: 31
<b>26</b>  Crema de puerros Tortilla francesa con jamón york Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>27</b>  Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>28</b>  Judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo a la naranja con ensalada César Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>29</b>  Espirales a la napolitana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>30</b>  <b>SUGGESTIONS DAY</b> Ensalada de atún Hamburguesa completa con ketchup y patatas Postre especial y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta			Kcl: 742 HC: 84 Prot: 34 Lip: 34

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