

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con arroz Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	4 Espaguetis a la napolitana Escalope de pollo con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	5 Sopa minestrone Ventresca de merluza al horno con manzana y patatas salteadas Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	FESTIVO	FESTIVO	8 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	Kcl: 660 HC: 79 Prot: 35 Lip: 25
10 Arroz con salsa de tomate Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	11 Crema de verduras con picatostes Estofado de cerdo con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 Espirales con tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	13 JORNADA ECOLÓGICA Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	14 Judías verdes con patatas Albóndigas de pollo con tomate con arroz salteado Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	15 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	16 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcl: 724 HC: 91 Prot: 31 Lip: 29
17 Coditos a la boloñesa Abadejo a la marinera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	18 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de manzana Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	19 Patatas estofadas con carne Ragout de pavo con verduritas Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	20 Lentejas estofadas con chorizo Palometa con salsa de tomate con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	COMIDA ESPECIAL	22 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	23 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	Kcl: 749 HC: 80 Prot: 36 Lip: 34
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	29 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	30 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
FESTIVO				ESTE MES COMENZAMOS CON FRUTA ECOLÓGICA. Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.			Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

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