

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.	1 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	4 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	5 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	6 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 Coditos a la boloñesa Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	12 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	Kcl: 711 HC: 91 Prot: 35 Lip: 26
14 Puré de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	15 Patatas estofadas con carne Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	16 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	17 JORNADA ECOLOGICA Sopa de picadillo Ragout de pavo con puré de patatas Fruta (eco.) y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	18 Judías verdes con patatas Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	19 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	20 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcl: 671 HC: 72 Prot: 28 Lip: 29
21 Macarrones con boloñesa de jamón de york Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	22 Arroz con pollo Bistec a la plancha con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	23 Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	25 SUGGESTIONS DAY Ensalada campera Canelones de carne Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	27 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Kcl: 623 HC: 88 Prot: 33 Lip: 17
28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	29 Puré de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 Lentejas a la jardinera Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	31 Arroz a la milanesa Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta				Kcl: 714 HC: 87 Prot: 33 Lip: 30

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