

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | I. Nutricional |
|---|--|--|--|---|--|--|---|
| Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio. | | | | 1 Judías verdes salteadas Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta) | 2 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta) | 3 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta) | Kcl: 731 HC: 62 Prot: 31 Lip: 27 |
| 4 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta) | 5 Lentejas a la riojana Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos) | 6 Coditos a la napolitana Bienmesabe con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta) | 7 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos) | 8 Patatas estofadas con magro Palometa con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos) | 9 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos) | 10 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos) | Kcl: 712 HC: 79 Prot: 32 Lip: 29 |
| 11 Espirales gratinados Filete de merluza a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) | 12 Crema de calabaza Salteado moruno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos) | 13 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta) | 14 JORNADA ECOLÓGICA Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos) | 15 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos) | 16 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) | 17 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta) | Kcl: 690 HC: 81 Prot: 29 Lip: 30 |
| 18 Macarrones a la boloñesa Abadejo a la romana con guisantes salteados Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta) | 19 Patatas estofadas con costillas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos) | 20 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta) | 21 Lentejas a la jardinera Fogonero a la marinera con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos) | 22 SUGGESTIONS DAY Sopa de picadillo Lomo a la plancha con patatas chips Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta) | 23 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta) | 24 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos) | Kcl: 806 HC: 83 Prot: 47 Lip: 39 |
| 25 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada César Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos) | 26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta) | 27 Arroz con pollo Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) | 28 Coditos gratinados Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos) | | | | Kcl: 693 HC: 91 Prot: 32 Lip: 24 |

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