

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
El menú está elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.				1 NO LECTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	3 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 Espirales gratinados Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	6 Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	7 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al limón con arroz pilaf Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	8 Sopa de pollo con arroz Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	10 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Kcl: 606 HC: 83 Prot: 23 Lip: 23
11 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 Patatas a la riojana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	13 Coditos a la carbonara Palometa con salsa de tomate con zanahoria y guisantes Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	14 JORNADA ECO Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta (eco.) y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	16 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	17 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Kcl: 721 HC: 76 Prot: 30 Lip: 32
18 Judías verdes con patatas Delicias de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta	19 Macarrones gratinados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	20 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	21 Crema de puerros Fogonero a la marinera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos	22 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	23 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	24 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 700 HC: 87 Prot: 34 Lip: 26
25 Lentejas a la jardinera Ventresca de merluza a la vasca con champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 Espirales a la boloñesa Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 Patatas estofadas con carne Palometa a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	29 SUGESTIONS DAY Crema de calabaza Escalope a la milanesa con patatas gajo Postre especial y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	30 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	31 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 742 HC: 82 Prot: 38 Lip: 31

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES