

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Siempre habrá una 3ª opción "saludable" de ensalada. Siempre que el postre sea fruta, habrá dos a elegir. Los primeros platos del menú ofrecen la opción más saludable. El menú está elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 Espirales gratinados o Espaguetis al pesto Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) o Lomo al ajillo Fruta y pan	6 Garbanzos estofados o Ensalada de lentejas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras o Palometa a la plancha Postre lácteo y pan	7 Crema de calabacín o Alcachofas salteadas Jamoncitos de pollo al limón con arroz pilaf o Estofado de pavo a la jardinera Fruta y pan	8 Sopa de pollo con arroz o Paella mixta Lacón a la gallega con patatas al vapor o Chuleta de aguja Fruta y pan
11 Crema de zanahoria o Gratén de coliflor con bechamel Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas o Pollo asado con salsa barbacoa Fruta y pan	12 Patatas a la riojana o Patatas a la importancia Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras o Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	13 Coditos a la carbonara o Tallarines con salsa de queso Palometa con salsa de tomate con zanahoria y guisantes o Salmón a la plancha Postre lácteo y pan	14 JORNADA ECO Sopa de picadillo o Ensalada César Albóndigas a la jardinera con patatas dado o Salteado moruno Fruta (eco.) y pan	15 Lentejas estofadas con verduras o Salteado de guisantes con patatas Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras o Filete de lenguadina al horno Fruta y pan
18 Judías verdes con patatas o Crema de verduras Delicias de merluza con ensalada de lechuga y maíz o Bacalao en salsa de pimientos rojos Fruta y pan	19 Macarrones gratinados o Fideuá Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa o Ragout de ternera a la jardinera Fruta y pan	20 Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lacón a la gallega Postre lácteo y pan	21 Crema de puerros o Parrilla de verduras Fogonero a la marinera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) o Rabas de calamar Fruta y pan	22 Arroz con salsa de tomate o Arroz negro Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas o Salchichas de pollo frescas al horno Fruta y pan
25 Lentejas a la jardinera o Alubias pintas a la riojana Ventresca de merluza a la vasca con champiñones o Caella a la andaluza Fruta y pan	26 Sopa juliana o Brócoli gratinado Pollo asado con patatas fritas o Albóndigas de pollo con tomate Fruta y pan	27 Espirales a la boloñesa o Tallarines con salchichas Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) o Huevos Moll Postre lácteo y pan	28 Patatas estofadas con carne o Ensalada campera Palometa a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) o Abadejo a la griega Fruta y pan	29 SUGESTIONS DAY Crema de calabaza o Ensalada de atún Escalope a la milanese con patatas gajo o Costillas asadas con salsa barbacoa Postre especial y pan