

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>1</p> <p>Judías verdes salteadas Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Macarrones napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>7</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 712 HC: 80 Prot: 29 Lip: 28</p>
<p>8</p> <p>Sopa de picadillo Estofado a la jardinera con arroz pilaf Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>Patatas estofadas con carne Filete de perca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>JORNADA ECO Lentejas a la riojana Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta (eco.) y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Coditos con boloñesa de chorizo Salchichas al horno con puré de patatas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>13</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 715 HC: 79 Prot: 33 Lip: 32</p>
<p>15</p> <p>FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>18</p> <p>FESTIVO (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>22</p> <p>FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Delicias de merluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>SUGGESTIONS DAY Espaguetis a la boloñesa San Jacobo con patatas chips Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 765 HC: 92 Prot: 34 Lip: 32</p>
<p>29</p> <p>Panaché de verduras Lomo asado en salsa con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>			<p>Menú íntegramente elaborado en las cocinas del colegio. El menú de los alumnos de infantil puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas.</p>			<p>Kcl: 602 HC: 83 Prot: 29 Lip: 20</p>

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