

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2019

COLEGIO: FUENTESANTA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
	<b>1</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>2</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>3</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>4</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>5</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>6</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>7</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>8</b> Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>9</b> Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>10</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>11</b> Tallarines con salsa cuatro quesos Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>12</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>13</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 669 HC: 85 Prot: 35 Lip: 24
<b>14</b> Fideuá Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Fideua (fine paella) Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>15</b> Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>16</b> Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>17</b> <b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Shrimp Pad thai Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>18</b> Alubias estofadas con verduras Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>19</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>20</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	Kcl: 656 HC: 81 Prot: 36 Lip: 20
<b>21</b> Macarrones con boloñesa de jamón de york Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>22</b> Lentejas a la riojana Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Rioja style lentils Tuna omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>23</b> Arroz a banda Salchichas a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice "a banda" Grilled hotdogs with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>24</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>25</b> Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>26</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>27</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Kcl: 690 HC: 78 Prot: 34 Lip: 26
<b>28</b> Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>29</b> Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>30</b> Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>31</b> Paella de verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetarian paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos				Kcl: 694 HC: 82 Prot: 33 Lip: 28

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