

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Febrero 2019

**COLEGIO:** IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				<b>1</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>2</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>3</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)	Kcl: 710 HC: 87 Prot: 21 Lip: 33
<b>4</b> Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>5</b> Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>6</b> Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	<b>7</b> Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	<b>8</b> Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza empanada con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>9</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>10</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	Kcl: 753 HC: 74 Prot: 34 Lip: 34
<b>11</b> Arroz con salsa de tomate Salchichas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>12</b> Coditos gratinados Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	<b>13</b> Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Carne mechada con zanahorias baby Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	<b>14</b> Crema de calabacín Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>15</b> Sopa de fideos Chispas de merluza con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	<b>16</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>17</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	Kcl: 696 HC: 79 Prot: 25 Lip: 26
<b>18</b> Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Bacalao al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>19</b> Sopa de lluvia Pollo en salsa con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	<b>20</b> Cocido andaluz con chorizo San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>21</b> Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	<b>22</b> Arroz a la napolitana Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>23</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>24</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	Kcl: 690 HC: 80 Prot: 31 Lip: 29
<b>25</b> Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	<b>26</b> Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>27</b> Fideuá Carne mechada con zanahorias baby Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>28</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)				Kcl: 681 HC: 82 Prot: 29 Lip: 28

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**