

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				1 FESTIVO	2	3	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Bacalao al horno con patatas dólal Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)	5 Cocido andaluz con chorizo San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	6 Sopa maravilla Filete de merluza al horno con zanahorias baby Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	7 Tallarines con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	8 Paella Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	9 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	Kcl: 641 HC: 80 Prot: 26 Lip: 27
11 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Lomo adobado con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	12 Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	13 Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	14 J.G. MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	15 Espirales gratinados Filete de merluza al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	16 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	17 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	Kcl: 717 HC: 85 Prot: 31 Lip: 27
18 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno con patatas dólal Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	19 Macarrones con salsa de tomate Cazón en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	20 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	21 Sopa de estrellas Carne mechada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	22 Casquete sevillano Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	23 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	24 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)	Kcl: 727 HC: 78 Prot: 33 Lip: 30
25 Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento) Salchichas con zanahoria al vapor Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	26 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	27 Garbanzos estofados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	28 Crema de calabacín (calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)	29 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Filete de merluza al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	30 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	31 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	Kcl: 659 HC: 77 Prot: 24 Lip: 29

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES