

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:594 Hc:58 Pro:14 Lip:33</p>	<p>2 Potaje de Garbanzos (garbanzos, arroz, zanahoria, patata, judías verdes, cebolla) Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:604 Hc:54 Pro:15 Lip:34</p>	<p>3 Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Merluza encebollada Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:596 Hc:56 Pro:14 Lip:32</p>	<p>4 Lentejas estofadas (calabaza, patata, pimiento, tomate) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta Kcal:594 Hc:57 Pro:14 Lip:32</p>	<p>5 Ensalada de tomate, huevo duro y zanahoria Paella de carne (arroz, magro de cerdo, zanahoria, tomate, pimiento) Yogur y pan (eco.) (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:604 Hc:57 Pro:12 Lip:30</p>	<p>6 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>7 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>8 Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.) Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:623 Hc:62 Pro:11 Lip:29</p>	<p>9 Lentejas con arroz (eco.) (arroz, tomate, zanahoria) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:592 Hc:57 Pro:13 Lip:33</p>	<p>10 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos Kcal:651 Hc:60 Pro:27 Lip:30</p>	<p>11 Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y maíz Coditos (eco.) con boloñesa de ternera Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:627 Hc:57 Pro:12 Lip:30</p>	<p>12 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Tortilla de patata y calabacín casera Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:650 Hc:55 Pro:16 Lip:25</p>	<p>13 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>14 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>15 VACACIONES SEMANA SANTA (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>16 VACACIONES SEMANA SANTA (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>17 VACACIONES SEMANA SANTA (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>18 VACACIONES SEMANA SANTA (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>19 VACACIONES SEMANA SANTA (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>20 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>21 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>22 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Cazuela de mar (pota) a la marinera (patata y pota) Yogur y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:556 Hc:67 Pro:12 Lip:20</p>	<p>23 Espirales (eco.) a la napolitana (con zanahoria) Pollo asado al ajillo con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:639 Hc:48 Pro:17 Lip:37</p>	<p>24 Potaje de habichuelas con magro (arroz, patata, zanahoria, cebolla, magro de cerdo) Tortilla francesa casera con salsa de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos Kcal:614 Hc:54 Pro:16 Lip:31</p>	<p>25 Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:602 Hc:54 Pro:12 Lip:32</p>	<p>26 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:645 Hc:59 Pro:12 Lip:35</p>	<p>27 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>28 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>29 Lentejas con arroz (eco.) (arroz, tomate, zanahoria) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:609 Hc:53 Pro:16 Lip:32</p>	<p>30 Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan integral (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:607 Hc:56 Pro:14 Lip:30</p>					

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