

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2019

COLEGIO: MARISTAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
	1 VACACIONES (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	3 VACACIONES (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	4 VACACIONES (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	5 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	6 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 VACACIONES (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	8 Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	9 Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	10 Alubias guisadas con verduras Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	12 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 797 HC: 90 Prot: 34 Lip: 33
14 Sopa de cocido Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	15 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	16 Arroz con salsa de tomate Calamar a la madrileña con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	17 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	18 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	20 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Kcl: 664 HC: 85 Prot: 44 Lip: 23
21 Potaje de garbanzos Varitas de merluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	22 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Salchichas de cerdo al horno con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	23 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la griega Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	24 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	25 Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	26 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	27 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 679 HC: 82 Prot: 27 Lip: 25
28 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	29 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	30 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	31 JORNADA GAST. TAILANDESA Pad thai de verduras Salteado de pollo con soja Postre especial (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta				Kcl: 577 HC: 83 Prot: 24 Lip: 19

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