

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: CARDENAL XAVIERRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
				Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 822 HC: 103 Prot: 41 Lip: 27
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
Salteado de acelgas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Marinated tenderloin with salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with salad Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Sopa de fideos Albóndigas en salsa Fruta y pan Noodle soup Meatballs in gravy Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	Patatas guisadas Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan Stewed potatoes Breaded chicken breast with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Arroz con salsa de tomate Filete de palometa a la romana con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried pomfret with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Kcl: 812 HC: 108 Prot: 43 Lip: 24
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	
Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Spanish potato omelette with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	Puré de verduras Escalopines de ternera en salsa Postre lácteo y pan Vegetables purée Breaded veef steak in gravy Dairy dessert and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Judías verdes salteadas Escalope a la milanesa con ensalada Fruta y pan Sautéed green beans Milanese style breaded steak with salad Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Arroz con verduras Pescado en salsa verde Fruta y pan Rice with vegetables Fish in green sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 806 HC: 97 Prot: 43 Lip: 29
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
Espaguetis a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Napolitan spaghetti Grilled tenderloin with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Alubias estofadas con verduras Merluza con tomate Postre lácteo y pan Beans with vegetables Hake with tomato sauce Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	Arroz tres delicias Croquetas de jamón con ensalada Fruta y pan Chinese fried rice Ham croquettes with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Baked chicken drumsticks with salad Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Kcl: 811 HC: 102 Prot: 41 Lip: 28
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>				
Judías verdes con patatas Albóndigas en salsa Fruta y pan Green beans with potatoes Meatballs in gravy Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Paella mixta Pescado a la romana con ensalada Fruta y pan Mixed paella Battered & fried fish with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Sopa de pasta Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Pasta soup Spanish potato omelette with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Puré de verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan Vegetables purée Baked chicken drumsticks with salad Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Fruta				Kcl: 802 HC: 107 Prot: 43 Lip: 24

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

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