

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2019

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>							<p>VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0</p>
<p>3 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan style elbow macaroni Rib chop with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>4 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chickpeas with rice, spinach & egg Ham croquettes with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>5 Arroz tres delicias Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Chinese fried rice Pomfret with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>6 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>7 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>1 8 (** 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (** 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>2 9 (** 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (** 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 797 HC: 101 PROT: 37 GT: 29</p>
<p>10 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>11 Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Curry rice with chicken Baked hake with minestrone Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>12 Sopa de ave Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Chicken soup Scrambled eggs with ham, onions & cheese with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>13 Alubias pintas estofadas San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Stewed pinto beans San Marino (hake, ham & cheese) with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>14 Patatas estofadas con costillas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rib & potato stew Chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>15 (** 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (** 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>16 (** 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (** 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 760 HC: 99 PROT: 38 GT: 26</p>
<p>17 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>18 Salteado de borraja con patatas Hamburguesa a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Stewed borage with potatoes Grilled hamburger with minestrone Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>19 Crema de tomate y queso Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Cream of tomato and cheese Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>20 Pasta a la carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Pasta in carbonara sauce Andalusian style sole with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>21 (** 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (** 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>22 (** 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (** 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>23 (** 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (** 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 770 HC: 101 PROT: 39 GT: 29</p>
<p>24 (** 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (** 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>25 (** 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (** 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>26 (** 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (** 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>27 (** 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (** 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>28 (** 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (** 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>29 (** 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (** 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>30 (** 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (** 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES