

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Febrero 2019

**COLEGIO:** ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				<p><b>1</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Yogur y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce &amp; crab sticks Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>2</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>3</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 711 HC: 66 Prot: 42 Lip: 33</p>
<p><b>4</b> Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con zanahorias salteadas Fruta y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>5</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with mushrooms with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>6</b> Espaguetis con salsa de queso Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Spaguetti with cheese Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>7</b> Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Cream of legumes Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>8</b> Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Pork &amp; potato stew Baked hake with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>9</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>10</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>Kcl: 633 HC: 74 Prot: 29 Lip: 23</p>
<p><b>11</b> Espirales gratinados Filete de merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Spirals au gratin Battered &amp; fried hake with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>12</b> Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Postre lácteo y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Dairy dessert and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>13</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>14</b> Salteado de judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>15</b> Paella mixta Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Mixed paella Cooked ham omelette with tomatoes with oregano Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>16</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>17</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>Kcl: 729 HC: 85 Prot: 32 Lip: 30</p>
<p><b>18</b> Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Ham croquettes with lettuce &amp; olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>19</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con guisantes salteados Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hake with sautéed peas Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>20</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with lettuce, ham &amp; cheese Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>21</b> Gratén de coliflor con bechamel Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cauliflower with white sauce Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>22</b> Macarrones gratinados Caella empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Natillas y pan Macaroni au gratin Breaded smooth dogfish with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Custard and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>23</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>24</b> (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>Kcl: 725 HC: 85 Prot: 31 Lip: 31</p>
<p><b>25</b> Crema de zanahoria Salchichas frescas al horno con ensalada César Fruta y pan Carrot cream Baked fresh sausage with Caesar salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>26</b> Sopa de cocido Cocido completo Gelatina y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Jelly and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>27</b> Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>28</b> Lentejas a la riojana Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>				<p>Kcl: 722 HC: 91 Prot: 34 Lip: 27</p>

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