

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>1 Patatas a la riojana Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Riojana style potatoes Andalusian style perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>2 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>3 Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>4 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con verduras Fruta y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>5 Paella mixta Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Mixed paella Baked hake with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>6 (** 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (** 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>7 (** 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (** 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 693 HC: 89 Prot: 29 Lip: 23</p>
<p>8 Sopa de picadillo Escalope de pollo con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Breaded chicken escalope with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>9 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>10 Aubias estofadas con verduras Lomo al ajillo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Beans with vegetables Tenderloin with garlic with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>11 Coditos con boloñesa de chorizo Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Elbow macaroni with chorizo sausage bolognese Omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>12 FESTIVO (** 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (** 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>13 (** 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>14 (** 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (** 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>Kcl: 683 HC: 78 Prot: 31 Lip: 30</p>
<p>15 FESTIVO (** 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (** 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>16 FESTIVO (** 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (** 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>17 FESTIVO (** 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (** 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>18 FESTIVO (** 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (** 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>19 FESTIVO (** 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (** 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>20 (** 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (** 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>21 (** 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (** 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>22 FESTIVO (** 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (** 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>23 Arroz con salsa de tomate Delicias de merluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake delights with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>25 Fideuá Revuelto de chorizo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Fideua (fine paella) Scrambled eggs with chorizo sausage with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>26 Lentejas a la jardinera Fogonero en salsa verde con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Postre lácteo y pan Vegetables lentils Pollack in green sauce with lettuce & crab sticks Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>27 (** 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (** 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>28 (** 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (** 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 762 HC: 94 Prot: 34 Lip: 28</p>
<p>29 Macarrones a la genovesa Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni in genovese sauce Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>30 Sopa de picadillo Magro adobado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Broth with ham & egg bits Marinated pork loin steak with minestrone Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>						<p>Kcl: 684 HC: 58 Prot: 36 Lip: 33</p>

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