

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: ANTAVILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				1 NO LECTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	2 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	3 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	5 Coditos gratinados Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Grilled pasta Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	6 Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos	7 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	8 Arroz con boloñesa de carne Filete de perca a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Rice with meat bolognese Andalusian style perch with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	9 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 628 HC: 78 Prot: 27 Lip: 25
11 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Carrot cream Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 Alubias estofadas con arroz Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Beans with rice Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate Postre lácteo y pan Stewed lentils Pomfret with tomato sauce Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	16 (**) 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	17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 680 HC: 89 Prot: 31 Lip: 23
18 Crema de verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Mixed meat with egg with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	19 Macarrones gratinados Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	20 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	21 Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno con ensalada hortalana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Pork & potato stew Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Yogur y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	23 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	24 (**) 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	Kcl: 633 HC: 73 Prot: 26 Lip: 28
25 Arroz tres delicias Fogonero a la marinera con ensalada hortalana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Chinese fried rice Seafaring pollack with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	27 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	28 Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	29 Lentejas a la jardinera Estofado de cerdo con tomate con champiñones Postre lácteo y pan Vegetables lentils Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	30 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Kcl: 703 HC: 81 Prot: 36 Lip: 29

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