

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: GERARDO DIEGO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
			1 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	2 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	3 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	4 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	7 Espirales con boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	8 Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	9 Crema de calabaza Palometa con salsa de tomate con pisto Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	10 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	11 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	Kcl: 619 HC: 64 Prot: 30 Lip: 27
12 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	18 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	Kcl: 657 HC: 78 Prot: 31 Lip: 26
19 Sopa de picadillo Magro en salsa de patatas dado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	20 Alubias pintas estofadas Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	21 Arroz a la milanesa Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta)	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	24 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	25 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	Kcl: 703 HC: 78 Prot: 35 Lip: 31
26 Lentejas a la riojana Tortilla francesa de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	27 Espaguetis a la napolitana Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	30 Paella mixta Lacón a la gallega Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)			Kcl: 661 HC: 85 Prot: 34 Lip: 22

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