

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Abril 2019

**COLEGIO:** SANTA ANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<b>1</b> Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>2</b> Crema de verduras Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>3</b> Cocido de garbanzos Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>4</b> Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al ajillo con judías verdes salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>5</b> Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>6</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>7</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 701 HC: 73 Prot: 36 Lip: 27
<b>8</b> Paella mixta Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>9</b> Coditos con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>10</b> Alubias guisadas Carne mechada con zanahorias salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>11</b> Crema de calabacín Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>12</b> Sopa de estrellas Chispas de merluza con judías verdes salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>13</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>14</b> (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	Kcl: 756 HC: 85 Prot: 25 Lip: 30
<b>15</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>16</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>17</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>18</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>19</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>20</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>21</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>22</b> Crema de zanahoria Bacalao al horno con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>23</b> Sopa de lluvia Contramuslo de pollo al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>24</b> Cocido de garbanzos San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>25</b> Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>26</b> Arroz tres delicias Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>27</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>28</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	Kcl: 754 HC: 80 Prot: 37 Lip: 31
<b>29</b> Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>30</b> Crema de calabaza Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta						Kcl: 681 HC: 90 Prot: 25 Lip: 26

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