

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: ARCANGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
			<b>1</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>2</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>3</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>4</b> (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>5</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Stewed lentils Spanish potato omelette with green salad with olives Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>6</b> Sopa de ave con arroz Chuleta de Sajonia con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chicken soup with rice Kassler with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>7</b> Macarrones (eco.) con tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni with tomato Battered & fried hake with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>8</b> Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Peas with ham Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>9</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>10</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>11</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 681 HC: 85 Prot: 27 Lip: 24
<b>12</b> Salteado de judías verdes con patatas Escalope de cerdo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Green beans with potatoes Pork escalope (breaded steak) with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>13</b> Arroz con salsa de tomate Merlán a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalucian style whiting with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>14</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>15</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Special desserts and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>16</b> Crema de legumbres Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate (eco.) Fruta y pan Cream of legumes Tuna omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>17</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>18</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 651 HC: 79 Prot: 28 Lip: 26
<b>19</b> Sopa de verduras Albóndigas en salsa con jardinera Fruta (eco.) y pan integral Vegetables soup Meatballs in gravy with mixed vegetables Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>20</b> Alubias pintas estofadas Caella a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Andalusian style smooth dogfish with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>21</b> Arroz a banda Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Rice "a banda" Omelette with green salad with olives Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>22</b> Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with french fries Dairy dessert and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>23</b> Coditos con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta with tomato sauce Hake steak with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>24</b> (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>25</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 678 HC: 79 Prot: 32 Lip: 25
<b>26</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Stewed lentils Cooked ham omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>27</b> Macarrones gratinados Lacón con patatas Fruta y pan Macaroni au gratin Lacón pork shoulder Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>28</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>29</b> Salteado de coliflor con patatas (eco.) Filete de pollo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Cauliflower with potatoes Baked chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>30</b> Arroz con verduras Merlán a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Rice with vegetables Andalusian style whiting with sautéed mushrooms Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta			Kcl: 637 HC: 84 Prot: 30 Lip: 22

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