

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: MONTESSORI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				<b>1</b> Alubias estofadas con verduras Rape en salsa verde con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>2</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>3</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 621 HC: 77 Prot: 38 Lip: 18
<b>4</b> Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>5</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>6</b> Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>7</b> Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>8</b> Arroz tres delicias Filete de lenguadina al horno con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>9</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>10</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 715 HC: 83 Prot: 32 Lip: 30
<b>11</b> Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>12</b> Tallarines a la napolitana Palometa en salsa verde con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>13</b> Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>14</b> <b>VISITA ULTRA GUISANTE</b> Crema de champiñones Filete de merluza al horno con guisantes Natillas de chocolate y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>15</b> Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con tomate al horno Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>16</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>17</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	Kcl: 711 HC: 80 Prot: 33 Lip: 30
<b>18</b> Coliflor salteada Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>19</b> Patatas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>20</b> Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>21</b> Espaguetis con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>22</b> Garbanzos estofados Filete de lenguadina al horno con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>23</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>24</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 719 HC: 75 Prot: 33 Lip: 31
<b>25</b> Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con queso Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>26</b> Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>27</b> Crema parmentier Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>28</b> Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta				Kcl: 710 HC: 88 Prot: 32 Lip: 24

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