

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2018

COLEGIO: MAXWELL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>1</p> <p>Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Chickpeas with rice, spinach & egg Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken drumsticks with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Arroz a banda Tortilla francesa de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Rice "a banda" Cooked ham omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>Coditos a la napolitana Caella adobada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan style Pasta Pickled smooth dogfish with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 745 HC: 84 Prot: 33 Lip: 29</p>
<p>8</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Pork escalope (breaded steak) with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>Paella mixta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Mixed paella Spanish potato omelette with green salad with olives Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Alubias estofadas con verduras Merlán a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Andalucian style whiting with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan Broth with ham & egg bits Roasted chicken with french fries Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 722 HC: 83 Prot: 29 Lip: 32</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria San Jacobo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Carrot cream Cooked ham & cheese escalope with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>16</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Stewed pinto beans Omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>17</p> <p>Arroz tres delicias Palometa con salsa de tomate con patatas dado Fruta y pan Chinese fried rice Pomfret with tomato sauce with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>Espirales gratinados Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Battered & fried hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>20</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>Kcl: 725 HC: 90 Prot: 32 Lip: 30</p>
<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>Coliflor salteada con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Sautéed cauliflower with potatoes Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Macarrones napolitana Lacón al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni in neapolitan sauce Baked lacón pork with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream Rosemary roasted chicken with french fries Dairy dessert and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>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 Pasta y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 723 HC: 79 Prot: 28 Lip: 32</p>
<p>29</p> <p>Crema de calabaza Filete de merluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Butternut squash cream Hake steak with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Arroz negro Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Black rice Croquettes & meat pastries with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>					<p>Kcl: 691 HC: 93 Prot: 34 Lip: 23</p>

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