

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: MAXWELL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				<b>1</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>2</b> (** 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>3</b> (** 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta) (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)	Kcl: 765 HC: 103 Prot: 29 Lip: 29
<b>4</b> Patatas estofadas con magro Palometa con salsa de tomate con pisto Fruta y pan Pork & potato stew Pomfret with tomato sauce with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Beans with vegetables Omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>6</b> Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>7</b> Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Cream of legumes Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>8</b> Macarrones gratinados Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes Postre lácteo y pan Macaroni au gratin Hake in green sauce with peas Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>9</b> (** 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta) (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>10</b> (** 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos) (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	Kcl: 683 HC: 80 Prot: 31 Lip: 25
<b>11</b> Judías verdes salteadas Tortilla española con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Sautéed green beans Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>12</b> Crema de calabacín Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Postre lácteo y pan Zucchini cream Chicken in "chilindron" gravy with french fries Dairy dessert and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>13</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>14</b> Paella de pollo Escalope de cerdo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chicken paella Pork escalope (breaded steak) with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	<b>15</b> Espirales a la napolitana Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre lácteo y pan Napolitan spirals Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & olives Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	<b>16</b> (** 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta) (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>17</b> (** 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta) (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	Kcl: 728 HC: 90 Prot: 32 Lip: 26
<b>18</b> <b style="color: orange;">SEMANA BLANCA</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 Fruta)	<b>19</b> <b style="color: orange;">SEMANA BLANCA</b> (** 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos) (** 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy) (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	<b>20</b> <b style="color: orange;">SEMANA BLANCA</b> (** 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos) (** 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>21</b> <b style="color: orange;">SEMANA BLANCA</b> (** 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta) (** 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit) (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	<b>22</b> <b style="color: orange;">SEMANA BLANCA</b> (** 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta) (** 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit) (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>23</b> (** 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos) (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>24</b> (** 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta) (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>25</b> Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	<b>26</b> 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)	<b>27</b> Arroz con magro Palometa con salsa de tomate con champiñones salteados Fruta y pan Pork with rice Pomfret with tomato sauce with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>28</b> Lentejas estofadas con verduras Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Stewed lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)				Kcl: 679 HC: 91 Prot: 32 Lip: 20

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