

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: MAXWELL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p>3</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy</p>	<p>4</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit</p>	<p>5</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p>6</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake steak with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Zucchini cream Grilled hamburger with green salad with olives Dairy dessert and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Judías verdes salteadas Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Sautéed green beans Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Coditos a la napolitana Perca a la donostiarra con verduras Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Donostia-style perch with vegetables Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2556/611 GT: 21 GS: 4 HC: 80 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Lentils with rice Breaded chicken breast with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabaza Lomo al ajillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Butternut squash cream Tenderloin with garlic with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Arroz con pollo Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with chicken Omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>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</p>	<p>20</p> <p>Espirales gratinados Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de tomate, cebolla y orégano Postre lácteo y pan Spirals au gratin Hake in bilbaine sauce with tomatoes, onions & oregano Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2409/576 GT: 17 GS: 4 HC: 79 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Patatas a la riojana Palometa con salsa de tomate con guisantes Fruta y pan Riojana style potatoes Pomfret with tomato sauce with peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con pasta Pinchos morunos con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & carrot Dairy dessert and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla española con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Spanish omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>Macarrones al queso Fogonero a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Macaroni & cheese Andalusian style pollack with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 2422/579 GT: 17 GS: 3 HC: 76 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con jardinera Fruta y pan Carrot cream Meatballs in gravy with mixed vegetables Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>							<p>VE: 3114/745 GT: 32 GS: 9 HC: 90 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 2</p>

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