

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

**MES:** Marzo 2021

**COLEGIO:** MAXWELL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p><b>1</b></p> <p>Cous cous Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Cous Cous Hake in green sauce with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p><b>2</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Cinta de lomo empanada con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup with noodles Breaded pork loin with french fries Fruit and bread</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de puerros Pollo asado con ensalada César Postre lácteo y pan Cream of leek Grilled chicken with caesar salad Dairy dessert and bread</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias pintas estofadas San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Cooked breaded ham &amp; cheese escalope with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Coditos a la napolitana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Postre lácteo y pan Elbow macaroni with tomato sauce Spanish omelette with lettuce, tomato &amp; cheese salad Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3380/809 GT: 31 GS: 5 HC: 105 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p><b>8</b></p> <p>Sopa de letras Ragout de ternera con patatas dado Fruta y pan Pasta soup Beef ragout sauce with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arroz a la milanesa Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Milanese rice Omelette with chorizo sausage with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with lettuce &amp; tomatoes Dairy dessert and bread</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Filetes rusos con patatas fritas Fruta y pan Vegetables lentils Hamburger steak with french fries Fruit and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p>Judías verdes salteadas Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Sautéed green beans Squid strips with lettuce &amp; carrot Dairy dessert and bread</p>	<p>VE: 3063/733 GT: 26 GS: 4 HC: 96 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p><b>15</b></p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with rice Fruit and bread</p>	<p><b>16</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Beans with chorizo sausage Spanish omelette with lettuce, tomato &amp; cheese salad Fruit and bread</p>	<p><b>17</b></p> <p>Cous cous Bacalao a la romana con puré de patatas Postre lácteo y pan Cous Cous Battered &amp; fried codfish with mashed potatoes Dairy dessert and bread</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de picadillo Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Soup with ham &amp; egg bits Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and bread</p>	<p><b>19</b></p>	<p>VE: 3565/853 GT: 31 GS: 6 HC: 108 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Turkey stew with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and bread</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de zanahoria Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Carrot soup Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread</p>	<p><b>24</b></p> <p>Patatas a la riojana Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Riojana style potatoes Breaded hake fillet with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p>Guisantes salteados Tortilla de calabacín con patatas dado Postre casero y pan Sautéed peas Zucchini omelette with diced potatoes Homemade dessert and bread</p>	<p>VE: 3407/815 GT: 28 GS: 6 HC: 108 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>			<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>