

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: STELLA MARIS ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	2 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	3 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	Kcl: 714 HC: 81 Prot: 38 Lip: 28
4 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	5 Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with mushrooms with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	6 Espaguetis con salsa de queso Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Spaguetti with cheese Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	7 Patatas estofadas con magro Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Pork & potato stew Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	8 Crema de verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	9 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	10 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	Kcl: 623 HC: 73 Prot: 28 Lip: 23
11 Espirales gratinados Rape a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Spirals au gratin Battered & fried monkfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	12 Paella mixta Lomo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Mixed paella Grilled tenderloin with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	14 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Green beans with refried veggies Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	15 Crema de calabacín con picatostes Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Zucchini cream with croutons Tuna omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	16 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)	17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	Kcl: 714 HC: 83 Prot: 42 Lip: 29
18 Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Stewed lentils Ham Croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	20 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan integral Beans with vegetables Spanish potato omelette with lettuce, ham & cheese Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	21 Gratén de coliflor con bechamel Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cauliflower with white sauce Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	22 Macarrones gratinados Caella empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Macaroni au gratin Breaded smooth dogfish with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	23 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	24 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	Kcl: 708 HC: 84 Prot: 31 Lip: 30
25 Crema de zanahoria Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada César Yogur y pan Carrot cream Andalusian style sole with Caesar salad Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta)	26 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)	27 Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	28 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)				Kcl: 680 HC: 89 Prot: 36 Lip: 23

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