

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 2018

**COLEGIO:** ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p><b>1</b></p> <p>Crema de verduras Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Baked fresh sausage with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Cuban style rice Pomfret in american sauce with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Hunter's tenderloin stew Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>4</b></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><b>5</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Hake in green sauce with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>6</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 624 HC: 78 Prot: 30 Lip: 23</p>
<p><b>8</b></p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chickpeas stew Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan Zucchini cream Meatballs in spanish gravy Dairy dessert and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Codfish with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Beans with vegetables Marinated tenderloin with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>13</b></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)</p>	<p><b>14</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 677 HC: 77 Prot: 37 Lip: 25</p>
<p><b>15</b></p> <p>Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con papas a lo pobre Fruta y pan Homemade chicken soup with rice Roasted chicken with poor man's potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Magro con pisto Postre lácteo y pan Vegetables lentils Pork steak with ratatouille Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Pasta a la boloñesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta in bolognese sauce Andalusian style hake with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan Sautéed green beans Shish-kabab with rice Dairy dessert and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Cooked beans Spanish potato omelette with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>20</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 846 HC: 95 Prot: 36 Lip: 35</p>
<p><b>22</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Calamar a la madrileña con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Madrid-style squid with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón rebozado con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Cuban style rice Batter-fried loin au paprika with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Hake in green sauce with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de verduras Hamburguesa de ternera con patatas asadas Postre lácteo y pan Vegetables cream Beef hamburger with baked potatoes Dairy dessert and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta in tomato sauce American omelette with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>27</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 663 HC: 87 Prot: 24 Lip: 24</p>
<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan Zucchini cream Hunter's tenderloin stew Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Stewed lentils Cooked ham omelette with lettuce &amp; carrot Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>31</b></p> <p>Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with refried veggies Milanesa style chicken breast with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>					<p>Kcl: 630 HC: 71 Prot: 43 Lip: 24</p>

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