

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2020

COLEGIO: ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tenemos a su disposición la información sobre alérgenos.					1 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	2 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Crema de verduras Magro con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Pork loin steak with sautéed rice Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	4 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Postre lácteo y pan Chickpeas stew Hake and squid meatballs in sauce Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	5 Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Minestrone soup German omelet with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos	6 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera Postre lácteo y pan Beans with rice Seafaring hake Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	7 Espirales al pomodoro Hamburguesa a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta coils in pomodoro sauce Grilled hamburger with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	8 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2847/681 GT: 17 GS: 4 HC: 100 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 3
10 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 Crema de zanahoria Rape a la griega Postre lácteo y pan Carrot cream Greek-style anglerfish Dairy dessert and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 Menestra de verduras salteadas Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed minestrone Batter-fried loin au paprika with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	13 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Cuban-style rice Spanish potato omelette with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	15 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 3395/812 GT: 26 GS: 6 HC: 105 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 3
17 Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan Napolitan macaroni Hake in green sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 Crema de calabacín Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Postre lácteo y pan Zucchini cream Country stew with lean meat Dairy dessert and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	19 Lentejas a la jardinera Nuggets de pescado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetables lentils Fish nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Caldoso rice with vegetables Tuna omelette with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	21 Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan Beans with vegetables Meatballs in spanish gravy Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	22 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2900/694 GT: 15 GS: 3 HC: 108 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2
24 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	25 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Vegetables lentils Spanish potato omelette with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	26 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Soup with pasta with vegetables Grilled hamburger with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	27 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agrídulce Postre lácteo y pan Green beans with refried veggies Lean stew in sweet and sour sauce Dairy dessert and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	28 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	29 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2766/662 GT: 16 GS: 3 HC: 103 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 3	

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