

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
					1 <i>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</i>	2 <i>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</i>	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Salteado de guisantes con jamón Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</i>	4 Arroz a la napolitana Caella a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>	5 Crema de calabaza Magro con patatas dado Fruta y pan <i>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i>	6 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</i>	7 Espirales con tomate con queso Ventresca de merluza al horno con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</i>	8 <i>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</i>	9 <i>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</i> <i>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>	VE: 713 HC: 81 PROT: 35 GT: 28
10 Paella mixta Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>	11 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</i>	12 Judías verdes salteadas Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan <i>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>	14 Macarrones gratinados Perca a la donostiarra con champiñones Postre lácteo y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</i>	15 <i>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</i> <i>(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</i>	16 <i>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i> <i>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i>	VE: 719 HC: 86 PROT: 32 GT: 27
17 Coditos a la napolitana Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</i>	18 Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate con verduritas Postre lácteo y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>	19 Sopa de fideos Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</i>	20 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i>	21 COMIDA ESPECIAL <i>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</i> <i>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</i>	22 <i>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</i> <i>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</i>	23 <i>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</i> <i>(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>	VE: 719 HC: 93 PROT: 32 GT: 27
24 <i>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i>	25 <i>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</i>	26 <i>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</i>	27 <i>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i> <i>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>	28 <i>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</i> <i>(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>	29 <i>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i> <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</i>	30 <i>(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</i> <i>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</i>	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

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