

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>Judías verdes salteadas Filete de pollo al horno con patatas panaderas Fruta y pan Sautéed green beans Baked chicken with grilled potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Grilled elbow macaroni Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Lomo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Baked loin with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de merluza en salsa de zanahoria con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Hake fillet in carrot sauce with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2750/658 GT: 14 GS: 3 HC: 96 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)</p>	<p>10</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta) (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit)</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Gratén de huevos con bechamel con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Rice with tomato sauce Eggs au gratin with white sauce with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>12 JORNADA GALLEGA</p> <p>Pote gallego Zorza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Galician stew Zorza (minced chorizo) with lettuce & tomatoes Special desserts and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3632/869 GT: 26 GS: 6 HC: 120 AZ: 30 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Macarrones (integrales) gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce & olives Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Yogur y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Paella marinera Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Seafaring paella Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2969/710 GT: 21 GS: 6 HC: 95 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre lácteo y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Dairy dessert and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2871/687 GT: 18 GS: 3 HC: 94 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Grilled hake in american sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>						<p>VE: 3111/744 GT: 14 GS: 3 HC: 118 AZ: 26 PROT: 41 SAL: 3</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES