

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Puré de verduras con ternera Filete de pollo al horno con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables purée with beef Baked chicken with grilled potatoes Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Puré de verduras con pollo Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Vegetables purée with chicken Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>4</p> <p>Puré de verduras con ternera Lomo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables purée with beef Baked loin with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Puré de verduras con pavo Cocido completo Yogur y pan Vegetables purée with turkey Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Puré de verduras con pescado Filete de merluza en salsa de zanahoria con guisantes salteados Fruta y pan Vegetables purée with fish Hake fillet in carrot sauce with sautéed peas Fruit and bread</p>	<p>VE: 2563/613 GT: 14 GS: 3 HC: 87 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>	<p>11</p> <p>Puré de verduras con ternera Gratén de huevos con bechamel con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Vegetables purée with beef Eggs au gratin with white sauce with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GALLEGA Puré de verduras con pavo Zorza con ensalada de lechuga y tomate Filloas de chocolate y pan Vegetables purée with turkey Zorza (minced chorizo) with lettuce & tomatoes Chocolate filloas and bread</p>	<p>13</p> <p>Puré de verduras con pescado Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Vegetables purée with fish Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3219/770 GT: 26 GS: 5 HC: 99 AZ: 35 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Puré de verduras con ternera Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables purée with beef Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Puré de verduras con pollo Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Vegetables purée with chicken Scrambled eggs with meat with lettuce & olives Dairy dessert and bread</p>	<p>18</p> <p>Puré de verduras con ternera Cocido completo Fruta y pan Vegetables purée with beef Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Puré de verduras con pavo Lacón a la gallega Yogur y pan Vegetables purée with turkey Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>20</p> <p>Puré de verduras con pescado Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Vegetables purée with fish Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2797/669 GT: 21 GS: 5 HC: 88 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Puré de verduras con ternera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan Vegetables purée with beef Sea bream and poor potatoes kettledrum Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Puré de verduras con pollo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetables purée with chicken Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread</p>	<p>25</p> <p>Puré de verduras con ternera Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables purée with beef Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Puré de verduras con pavo Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre lácteo y pan Vegetables purée with turkey Pork steak with sautéed mushrooms Dairy dessert and bread</p>	<p>27</p> <p>Puré de verduras con pescado Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetables purée with fish Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2670/639 GT: 20 GS: 4 HC: 79 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Puré de verduras con ternera Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables purée with beef Grilled hake in american sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>Puré de verduras con pollo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Vegetables purée with chicken Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>				<p>VE: 2486/595 GT: 13 GS: 3 HC: 84 AZ: 29 PROT: 40 SAL: 2</p>