

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Marzo 2021

**COLEGIO:** HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>1</b></p> <p><b>"ALIANZA SAINT DAVID"</b> Hamburguesa completa Nuggets de pollo con patatas fritas Helado y pan Hamburger Chicken nuggets with french fries Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Coditos gratinados Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni French omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de zanahoria Estofado de pavo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Carrot soup Turkey stew with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered &amp; fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3852/922 GT: 39 GS: 8 HC: 111 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>8</b></p> <p>Patatas estofadas con magro Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Pork &amp; potato stew Andalusian style horse mackerel loins with lettuce and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with tuna with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa minestrone Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan integral Minestrone soup Baked fresh sausage with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>11</b> <b>JG D.O. CASTILLA Y LEON</b> Lentejas estofadas con verduras "Tierra de Sabor" Pollo al chilindrón con patatas fritas Postre especial y pan Lentils stewed with vegetables "Tierra de Sabor" Chicken in "chilindron" gravy with french fries Special desserts and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Coditos a la napolitana Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Hake fillet in carrot sauce with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3217/770 GT: 47 GS: 5 HC: 202 AZ: 26 PROT: 43 SAL: 3</p>
<p><b>15</b></p> <p>Crema de puerros Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan Cream of leek Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>ALIANZA SAINT PATRICK</b> Perrito completo Croquetas con ketchup y patatas Helado y pan Hot dog with the works Croquettes with ketchup &amp; chips Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con pollo Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Rice with chicken Hake steak with lemon with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy)</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3861/924 GT: 42 GS: 11 HC: 102 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p><b>22</b></p> <p>Lentejas a la riojana Magro con tomate con patatas dado Fruta y pan Rioja style lentils Pork steak with tomatoes with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetable soup with rice and quinoa Baked chicken with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Ham omelette with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Espirales a la napolitana Filete de merluza al horno con verduritas Postre lácteo y pan Napolitan spirals Baked hake with vegetables Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit)</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2852/682 GT: 18 GS: 4 HC: 94 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 3</p>
<p><b>29</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit)</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy)</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)</p>					<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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