

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: E.I EL OSITO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce Fruit and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</i>	2 <i>(**)</i> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta <i>(**)</i> 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</i>	3 <i>(**)</i> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos <i>(**)</i> 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</i>
4 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with french fries Fruit and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i>	5 Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with mushrooms with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</i>	6 Espaguetis gratinados Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Spaghetti au gratin Pomfret with tomato sauce Fruit and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>	7 Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre lácteo y pan Cream of legumes Meatballs with vegetables with sautéed rice Dairy dessert and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</i>	8 Patatas estofadas con magro Chispas de merluza con ensalada de lechuga Fruta y pan Pork & potato stew Hake nuggets with lettuce Fruit and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</i>	9 <i>(**)</i> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta <i>(**)</i> 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>	10 <i>(**)</i> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos <i>(**)</i> 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i>
11 Espirales gratinados Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Battered & fried haddock with lettuce & sweetcorn Fruit and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</i>	12 Arroz con pollo Lomo rebozado a la napolitana con salteado de verduras Postre lácteo y pan Rice with chicken Breaded pork loin with napolitana sauce with sautéed vegetables Dairy dessert and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i>	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>	14 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate Postre lácteo y pan Green beans with potatoes Cooked ham omelette with tomato salad Dairy dessert and bread <i>(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta</i>	15 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan Zucchini cream Baked chicken drumsticks with diced potatoes Fruit and bread <i>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>	16 <i>(**)</i> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta <i>(**)</i> 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit <i>(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i>	17 <i>(**)</i> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta <i>(**)</i> 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>
18 Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Ham croquettes with lettuce & olives Fruit and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i>	19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con guisantes salteados Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Baked hake with sautéed peas Dairy dessert and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</i>	20 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with lettuce Fruit and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</i>	21 Gratén de coliflor con bechamel Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo y pan Cauliflower with white sauce Grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread <i>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</i>	22 Macarrones gratinados Abadejo a la marinera con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni au gratin Haddock in sauce with sautéed vegetables Fruit and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</i>	23 <i>(**)</i> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos <i>(**)</i> 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy <i>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</i>	24 <i>(**)</i> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos <i>(**)</i> 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</i>
25 Crema de zanahoria Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Carrot cream Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread <i>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta</i>	26 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</i>	27 Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with lettuce Fruit and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</i>	28 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega con patatas al vapor Postre lácteo y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Dairy dessert and bread <i>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</i>			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES