

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2019

COLEGIO: SAN GABRIEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>1 Crema de zanahoria Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Flan y pan Carrot cream Basque style haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Crème caramel and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>2 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>3 Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>4 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con verduras Fruta y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>5 Paella mixta Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Mixed paella Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>6 (** 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta Huevos con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>7 (** 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 688 HC: 93 Prot: 28 Lip: 21</p>
<p>8 Sopa de picadillo Escalope de pollo con patatas fritas Yogur y pan Broth with ham & egg bits Breaded chicken escalope with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>9 Patatas estofadas con verduras Cazón adobado con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Pickled dogfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>10 Alubias pintas estofadas Lomo al ajillo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Tenderloin with garlic with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>11 Coditos con boloñesa de chorizo Tortilla de espinacas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Elbow macaroni with chorizo sausage bolognese Spinach omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>12 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>13 (** 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>14 (** 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>Kcl: 645 HC: 67 Prot: 33 Lip: 29</p>
<p>15 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>16 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>17 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>18 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>19 FESTIVO (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>20 (** 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>21 (** 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>22 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>23 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rice with tomato sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>25 Fideuá Revuelto de chorizo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Fideua (fine paella) Scrambled eggs with chorizo sausage with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>26 Lentejas a la jardinera Rape orly con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Vegetables lentils Breaded rap with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>27 (** 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos Pescado con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>28 (** 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 726 HC: 88 Prot: 38 Lip: 25</p>
<p>29 Macarrones con salsa de tomate Magro adobado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Marinated pork loin steak with minestrone Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>30 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan integral Beans with vegetables Zucchini omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>						<p>Kcl: 721 HC: 74 Prot: 39 Lip: 27</p>

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