

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: CARDENAL XAVIERRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Yogur y pan Riojana style potatoes Battered & fried hake with salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>5</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<p>6</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy)</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3229/773 GT: 23 GS: 4 HC: 109 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p>Tallarines a la carbonara Hamburguesas a la plancha con ensalada Fruta y pan Tagliatelle in carbonara sauce Grilled hamburger with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada Yogur y pan Rioja style lentils Omelette with salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes salteadas Canelones de carne Fruta y pan Sautéed green beans Meat cannelloni Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">JORNADA GALLEGA</p> <p>Pote gallego Zorza con ensalada Natillas de chocolate y pan Galician stew Zorza (minced chorizo) with salad Chocolate custard and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la milanese Pescado a la marinera Fruta y pan Milanese rice Seafaring fish Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2699/646 GT: 15 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Marinated tenderloin with salad Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>18</p> <p>Sopa de fideos Albóndigas en salsa Fruta y pan Noodle soup Meatballs in gravy Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Patatas guisadas Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan Stewed potatoes Breaded chicken breast with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de palometa a la romana con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried pomfret with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2872/687 GT: 21 GS: 4 HC: 99 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Cooked ham omelette with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Puré de verduras Escalopines de ternera en salsa Yogur y pan Vegetables purée Breaded vief streak in gravy Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes salteadas Escalope a la milanese con ensalada Fruta y pan Sautéed green beans Milanesa style breaded steak with salad Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>Arroz con verduras Pescado en salsa verde Fruta y pan Rice with vegetables Fish in green sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2848/681 GT: 16 GS: 3 HC: 98 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Espaguetis a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Napolitan spaghetti Grilled tenderloin with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Alubias estofadas con verduras Merluza con tomate Yogur y pan Beans with vegetables Hake with tomato sauce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>			<p>VE: 3168/758 GT: 23 GS: 5 HC: 99 AZ: 20 PROT: 41 SAL: 2</p>

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