Primaria

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2019

COLEGIO: LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
ENSALADA VARIADA DIARIA				1 Arroz con verduras Bacalao a la andaluza con tomate natural Yogur con cereales y pan Rice with vegetables Andalusian style codfish with fresh tomatoes Cereals with yoghurt and bread	Kcl: 844 HC: 124 Prot: 46 Lip: 29
4 Sopa de estrellas Butifarra al horno con puré de patatas Fruta de temporada y pan Star pasta soup Baked butifarra sausage with mashed potatoes Seasonal Fruit and bread	5 Lentejas estofadas con verduras Tortilla paisana con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Stewed lentils Mixed meat omelette with menestra Seasonal Fruit and bread	6 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con coliflor Fruta o lácteo y pan Napolitan rice Baked hake with cauliflower Fruit or dairy desserts and bread	7 Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan Zucchini cream with croutons Lemon chicken drumsticks with french fries Seasonal Fruit and bread	8 Salteado de judías verdes con zanahorias,guisantes y patatas Estofado de ternera con patatas al vapor Bizcocho casero y pan Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes Beef stew with steamed potatoes Homemade cake and bread	Kcl: 728 HC: 97 Prot: 27 Lip: 30
11 Fideuá San Jacobo con pisto Fruta de temporada y pan Fideua (fine paella) Cooked ham & cheese escalope with ratatouille Seasonal Fruit and bread	12 Crema de verduras con picatostes Salteado moruno con arroz salteado Fruta de temporada y pan Vegetables cream with croutons Shish-kabab with sautéed rice Seasonal Fruit and bread	13 Patatas estofadas a la marinera Canelones de carne con verduritas Fruta o lácteo y pan Seafaring potatoes Meat cannelloni with vegetables Fruit or dairy desserts and bread	14 **NO LECTIVO**	15 **NO LECTIVO**	Kcl: 811 HC: 107 Prot: 34 Lip: 32
18 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta de temporada y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Seasonal Fruit and bread	19 Lentejas estofadas con arroz Formas de pescado con pisto Fruta de temporada y pan Lentils with rice Fish delights with ratatouille Seasonal Fruit and bread	20 Macarrones a la genovesa Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas Fruta o lácteo y pan Macaroni in genovese sauce Spanish potato omelette with menestra Fruit or dairy desserts and bread	21 Garbanzos estofados Merluza con jamón y queso con verduritas Fruta de temporada y pan Stewed chickpeas Hake with ham & cheese with vegetables Seasonal Fruit and bread	22 Arroz caldoso Palometa a la griega con calabacín salteado Profiteroles y pan Caldoso rice Greek style pomfret with sautéed zucchini squash Cream puffs and bread	Kcl: 738 HC: 96 Prot: 27 Lip: 25
25 Crema de zanahoria y calabaza con picatostes Filete de lenguadina al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan Cream of carrot & butternut squash with croutons Baked sole with sautéed carrots Seasonal Fruit and bread	26 Olleta alicantina Lomo asado a las finas hierbas con patatas dado Fruta de temporada y pan "Olleta alicantina" legume stew Roasted pork loin with fine herbs with diced potatoes Seasonal Fruit and bread	27 Arroz a la napolitana Croquetas de bacalao con coliflor Fruta o lácteo y pan Napolitan rice Codfish croquettes with cauliflower Fruit or dairy desserts and bread	28 Sopa de ave con fideos Huevos revueltos con patatas con jamón york Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Screambled eggs with potatoes with cooked ham Seasonal Fruit and bread		Kcl: 641 HC: 80 Prot: 28 Lip: 26