

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2019

**COLEGIO:** INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1  <b>FESTIVO</b>	2  <b>FESTIVO</b>	3  <b>NO LECTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
6	7	8	9	10	Kcl: 687 HC: 79 Prot: 32 Lip: 29
Espaguetis a la genovesa San Jacobo con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan Spaghetti in genovese sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Yoghurt and bread	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	Crema de calabacín Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b> Zucchini cream Tenderloin with garlic with french fries Fruit and <b>whole meal bread</b>	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	Arroz con pollo Perca empanada con pisto Fruta y pan Rice with chicken Breaded perch with ratatouille Fruit and bread	
13	14	15	16	17	Kcl: 792 HC: 93 Prot: 30 Lip: 31
Sopa de ave con arroz Albóndigas con tomate con patatas dado Helado y pan Chicken soup with rice Meatballs with tomato sauce with diced potatoes Ice cream and bread	Espirales gratinados con chorizo Bienmesabe con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Spirals au gratin with chorizo sausage Bienmesabe with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	<b>FESTIVO</b>	<b>JORNADA GRIEGA</b> Ensalada griega Moussaka Hojaldre de miel y pan Greek salad Moussaka Honey pastry and bread	Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	
20	21	22	23	24	Kcl: 740 HC: 82 Prot: 35 Lip: 33
Judías verdes con tomate Pollo en pepitoria con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Chicken in pepitoria sauce with french fries Yoghurt and bread	Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y <b>pan integral</b> Chinese fried rice Grilled turkey with lettuce & olives Fruit and <b>whole meal bread</b>	Ensalada de pasta Salteado moruno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Pasta salad Shish-kabab with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	Patatas estofadas con costillas Bacalao con tomate con salteado de verduras Fruta y pan Rib & potato stew Cod with tomato sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	
27	28	29	30	31	Kcl: 726 HC: 87 Prot: 31 Lip: 29
Crema de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado y pan Vegetables cream Breaded chicken breast with lettuce & olives Ice cream and bread	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	Macarrones a la carbonara Filete de palometa con pisto Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Pomfret with ratatouille Fruit and bread	Arroz a la milanesa Gratén de huevos con salsa de tomate y queso rallado Fruta y pan Milanese rice Grilled eggs with tomato sauce & graded cheese Fruit and bread	Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	