

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2019

COLEGIO: HIGHLANDS BARCELONA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas estofadas con arroz Tortilla paisana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Lentils with rice Mixed meat omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread	2 Sopa de ave con fideos Estofado a la jardinera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan integral Chicken soup with noodles Vegetables stew with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and whole meal bread	3 Espinacas salteadas con patatas Hamburguesa completa con patatas fritas Fruta y pan Sautéed spinach with potatoes Complete hamburger with french fries Fruit and bread	4 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) con huevo duro Jamoncitos de pollo al limón con ensalada mixta Fruta y pan Cuban style rice with hard-boiled egg Lemon chicken drumsticks with mixed salad Fruit and bread	5 Crema de verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada mixta Fruta o Bizcocho casero y pan Vegetables cream Baked hake with mixed salad Fruit or Homemade cake and bread
8 Fideuá de pollo Albóndigas con tomate con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Chicken fideua Meatballs with tomato sauce with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread	9 Crema de verduras con picatostes integrales Pinchos morunos con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream with whole meal croutons Shish-kabab with sautéed rice Fruit and bread	10 Garbanzos estofados con verduras Revuelto de jamón york y queso con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Chickpeas stewed with vegetables Scrambled eggs with ham & cheese with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread	11 Arroz con pollo y cúrcuma Escalope de ternera con ensalada de lechuga Fruta y pan Rice with chicken & turmeric Beef escalope with lettuce Fruit and bread	12 Patatas guisadas con verduritas Ventresca de merluza a la plancha con salsa de tomate Flan de vainilla o Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled hake with tomato sauce Vanilla crème caramel or Fruit and bread
15 FESTIVO	16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO
22 FESTIVO	23 Macarrones napolitana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta o Yogur y pan Napolitan macaroni Spanish potato omelette with green salad with olives Fruit or Yoghurt and bread	24 Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con salsa de puerros con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Stewed lentils Baked salmon with leek sauce with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread	25 Sopa de fideos Pollo al chilindrón con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Noodle soup Chicken in "chilindron" gravy with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	26 Arroz tres delicias Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Profiteroles de nata o Fruta y pan Chinese fried rice Hake steak with lettuce & sweetcorn Cream puffs or Fruit and bread
29 Arroz con salsa de tomate Croquetas de bacalao con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Rice with tomato sauce Codfish croquettes with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread	30 Salteado de judías verdes con patatas Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan integral Sautéed green beans with potatoes Grilled tenderloin with mashed potatoes Fruit and whole meal bread			