

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Junio 2019

**COLEGIO:** TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
					<b>1</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>2</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
<b>3</b> Salteado de guisantes con jamón Magro con patatas dado Yogur y pan Sautéed peas with ham Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>4</b> Arroz tres delicias Caella a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Battered & fried smooth dogfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>5</b> Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>6</b> Espirales gratinados Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals au gratin Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>7</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with meat with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>8</b> (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>9</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 641 HC: 77 PROT: 29 GT: 26
<b>10</b> Macarrones gratinados Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado y pan Macaroni au gratin Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>11</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>12</b> Paella mixta Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>13</b> Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed pinto beans Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>14</b> Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>15</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>16</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 721 HC: 91 PROT: 30 GT: 28
<b>17</b> Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>18</b> Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>19</b> Canelones de carne Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Meat cannelloni Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>20</b> Arroz con salsa de tomate Fritura variada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Assorted fried fish platter with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>21</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>22</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>23</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 680 HC: 79 PROT: 33 GT: 28
<b>24</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>25</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>26</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>27</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>28</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>29</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>30</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

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