

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan integral Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and whole meal bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Battered & fried monkfish with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3412/816 GT: 31 GS: 5 HC: 104 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Minestrone soup Baked chicken hotdogs with french fries Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>12 JORNADA GALLEGA</p> <p>Pote gallego Zorza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Galician stew Zorza (minced chorizo) with lettuce & tomatoes Special desserts and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3385/810 GT: 26 GS: 6 HC: 110 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Butternut squash cream with croutons Scrambled eggs with meat with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Macarrones gratinados Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni au gratin Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Paella marinera Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Seafaring paella Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2982/713 GT: 20 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed pinto beans Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2825/676 GT: 17 GS: 3 HC: 95 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Black rice Baked hake with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>						<p>VE: 2957/707 GT: 12 GS: 2 HC: 113 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 3</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES