

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2019

**COLEGIO:** TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
		<b>1</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos  (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy  (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>2</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos  (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy  (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>3</b> <b>NO LECTIVO</b> (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta  (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit  (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>4</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>5</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos  (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy  (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>6</b> 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  (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>7</b> 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  (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>8</b> Crema de calabacín Rape al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Zucchini cream Baked monkfish with french fries Fruit and whole meal bread  (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>9</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread  (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>10</b> Arroz con pollo Perca empanada con brócoli saltado Fruta y pan Rice with chicken Breaded perch with sautéed broccoli Fruit and bread  (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>11</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos  (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy  (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>12</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos  (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy  (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	Kcl: 667 HC: 79 Prot: 35 Lip: 27
<b>13</b> 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  (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>14</b> Espirales gratinados Bienmesabe con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Spirals au gratin Bienmesabe with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread  (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>15</b> Crema de zanahoria Ragout de pavo con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream Turkey stew with sautéed vegetables Fruit and bread  (*) 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>16</b> <b>JORNADA GRIEGA</b> Ensalada griega Moussaka Hojaldre de miel y pan Greek salad Moussaka Honey pastry and bread  (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>17</b> 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  (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>18</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos  (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy  (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>19</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta  (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit  (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 752 HC: 91 Prot: 28 Lip: 29
<b>20</b> 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  (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>21</b> 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  (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>22</b> Coditos gratinados Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta y pan integral Grilled elbow macaroni Hake in green sauce with sautéed peas Fruit and whole meal bread  (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>23</b> Crema de alubias Salteado moruno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Cream of beans Shish-kabab with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread  (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>24</b> Patatas a la riojana Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan Riojana style potatoes Baked haddock with sautéed vegetables Fruit and bread  (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>25</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta  (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit  (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>26</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta  (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit  (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcl: 710 HC: 79 Prot: 30 Lip: 32
<b>27</b> <b>DÍA SIN GLUTEN</b> Crema de verduras Pechuga de pollo al limón con patatas fritas Helado y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken breast with lemon with french fries Ice cream and bread (gluten free)  (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>28</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread  (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>29</b> Macarrones a la carbonara Filete de palometa con pisto Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Pomfret with ratatouille Fruit and bread  (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>30</b> Arroz a la milanese Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with mushrooms with lettuce & tomatoes Fruit and bread  (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>31</b> Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Grilled hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread  (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta			Kcl: 731 HC: 87 Prot: 30 Lip: 30

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