

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

**MES:** Septiembre 2019

**COLEGIO:** TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>9</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabacín con queso Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Zucchini cream with cheese Battered &amp; fried hake with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceite) <b>Fruta y pan</b> Beans with vegetables Scrambled eggs with ham with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>Judías verdes con tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Coditos con boloñesa de chorizo Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with chorizo sausage bolognese Baked pomfret with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2521/603 GT: 22 GS: 4 HC: 75 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pechuga de pollo empanada con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Lentils with rice Breaded chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Espaguetis a la carbonara Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Hake in bilbaine sauce with tomatoes, onions &amp; oregano Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con pollo Tortilla de espinacas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan <b>integral</b> Rice with chicken Spinach omelette with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and <b>whole meal bread</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>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</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de calabaza Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Butternut squash cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2413/577 GT: 17 GS: 4 HC: 77 AZ: 18 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Patatas a la riojana Perca a la donostiarra con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Helado y pan Riojana style potatoes Donostia-style perch with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de verduras con pasta Pinchos morunos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de puerros Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>Fideuá Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>27</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Abadejo en salsa verde con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Stewed pinto beans Haddock in green sauce with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2384/570 GT: 20 GS: 4 HC: 69 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Macarrones gratinados Estofado de pavo con verduritas Yogur y pan Macaroni au gratin Turkey stew with vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>							<p>VE: 2491/596 GT: 16 GS: 6 HC: 77 AZ: 12 PROT: 35 SAL: 3</p>

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**