

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
			1 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	2 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	4 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur y pan Lentils with rice Deviled egg Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	7 Espirales con boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spirals with tuna Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	8 Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Peas with ham Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	9 Crema de calabaza Palometa con salsa de tomate con pisto Fruta y pan Butternut squash cream Pomfret with tomato sauce with ratatouille Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta	10 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	11 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcl: 619 HC: 64 Prot: 30 Lip: 27
12 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan Green beans with potatoes Cooked ham omelette with lettuce, tomato & cheese salad Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Chocolate cake and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcl: 657 HC: 78 Prot: 31 Lip: 26
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 Alubias pintas estofadas Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Stewed pinto beans Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	21 Arroz a la milanese Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan integral Milanese rice Mixed meat with egg with lettuce & crab sticks Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	24 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	25 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 703 HC: 78 Prot: 35 Lip: 31
26 Lentejas a la riojana Tortilla francesa de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Cheese omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	27 Espaguetis a la napolitana Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Neapolitan spaghetti Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	28 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	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	30 Paella mixta Lacón a la gallega Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta			Kcl: 661 HC: 85 Prot: 34 Lip: 22

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