

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Marzo 2019

**COLEGIO:** TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				<b>1</b> <b>NO LECTIVO</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>2</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>3</b> (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>4</b> <b>NO LECTIVO</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>5</b> Coditos gratinados Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Grilled pasta Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>6</b> Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>7</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>8</b> Arroz con boloñesa de carne Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with meat bolognese Battered & fried monkfish with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>9</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>10</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: 634 HC: 86 Prot: 25 Lip: 23
<b>11</b> Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>12</b> Alubias estofadas con arroz Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Beans with rice Zucchini omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>13</b> Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Napolitan spaghetti Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>14</b> <b>JORNADA MADAGASCAR</b> Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan Rice with pumpkin and apple Pork with vegetables Fruit salad and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>15</b> Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate Fruta y pan Stewed lentils Pomfret with tomato sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>16</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	<b>17</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	Kcl: 666 HC: 85 Prot: 31 Lip: 23
<b>18</b> Crema de verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Vegetables cream Mixed meat with egg with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>19</b> Macarrones gratinados Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Macaroni au gratin Grilled pork chop with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>20</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>21</b> Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Pork & potato stew Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>22</b> Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Green beans with tomatoes Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>23</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>24</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	Kcl: 633 HC: 76 Prot: 26 Lip: 27
<b>25</b> Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Vegetables lentils Baked haddock with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>26</b> Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Julienne soup Grilled chicken with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>27</b> Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>28</b> 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	<b>29</b> Arroz tres delicias Estofado de cerdo con tomate con champiñones Fruta y pan Chinese fried rice Stewed pork in tomato sauce with mushrooms Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>30</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>31</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	Kcl: 662 HC: 80 Prot: 33 Lip: 26

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