

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2019

COLEGIO: TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
	1 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	3 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	4 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	5 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	6 (**) 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	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta	10 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Andalusian style smooth dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	12 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	13 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 669 HC: 85 Prot: 35 Lip: 24
14 Fideuá Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Fideua (fine paella) Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta	16 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	17 JORNADA TAILANDESA Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Shrimp Pad thai Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	18 Alubias estofadas con verduras Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	19 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	20 (**) 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: 656 HC: 81 Prot: 36 Lip: 20
21 Macarrones con boloñesa de jamón de york Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with ham bolognese Hake in green sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	22 Lentejas a la riojana Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Rioja style lentils Tuna omelette with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	23 Arroz a banda Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice "a banda" Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	24 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	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	26 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	27 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 685 HC: 78 Prot: 35 Lip: 25
28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	29 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	31 Paella de verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetarian paella Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos				Kcl: 694 HC: 82 Prot: 33 Lip: 28

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