

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Enero 2023

**COLEGIO:** TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</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 Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Rice with tomato sauce Ham croquettes with lettuce, tomato &amp; onion salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs in gravy with lettuce &amp; olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta (eco.) y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3477/832 GT: 29 GS: 6 HC: 108 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p>Paella marinera Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Yogur y pan Seafaring paella Cheese omelette with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Hake in bilbaine sauce with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de picadillo Magro adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta (eco.) y pan integral Soup with ham &amp; egg bits Marinated pork loin steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate Tiras de calamar en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Squid strips in biscayne sauce with lettuce &amp; olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>20</b></p> <p>Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 2754/659 GT: 17 GS: 3 HC: 93 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Crema de calabacín (eco.) Filete de merluza a la romana con arroz salteado Yogur y pan Courgette cream (eco.) Battered &amp; fried hake with sautéed rice Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas Fruta y pan integral Milanese rice French omelette with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>26 JORNADA ALICANTINA</b></p> <p>Fideuá Pollo asado Alicante con ensalada de lechuga y aceitunas Fartons y pan Fideua (fine paella) Alicante roast chicken with green salad with olives Fartons and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3216/769 GT: 23 GS: 5 HC: 102 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>			<p>VE: 2534/606 GT: 18 GS: 5 HC: 82 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2</p>

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