

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 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 (* 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit	2 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	3 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	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	5 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy	6 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy	7 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit	8 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy	9 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	10 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
11 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	12 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy	13 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 (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	14 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit	15 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 (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	16 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	17 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
18	19	20 Fideuá San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	21 Lentejas a la jardinera Filete de palometa a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables lentils Battered & fried pomfret with lettuce & olives Fruit and bread	22 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Carrot soup Spanish omelette with salad Fruit and bread	23	24	VE: 3442/824 GT: 31 GS: 3 HC: 114 AZ: 31 PROT: 23 SAL: 2
25 Lentejas a la riojana Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Rioja style lentils Salmon and poor potatoes gratin Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	26 Patatas estofadas con verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Stewed potatoes with vegetables Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	27 Alubias pintas estofadas Chuletas de cerdo al horno con salteado de verduras con tomate Fruta y pan Stewed pinto beans Baked pork chops with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	28 JORNADA D.O. PAIS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada Intxaursalsa y pan integral Macaroni with Idiazabal cheese bechamel Idiazábal cheese and cod omelette with salad Intxaursalsa and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	29 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas asadas Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Grilled hamburger with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	31 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2821/675 GT: 17 GS: 4 HC: 97 AZ: 26 PROT: 41 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES