

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Abril 2021

**COLEGIO:** TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<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><b>1</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>2</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy</p>	<p><b>3</b> 1º Verdura 2º Huevo con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>5</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy</p>	<p><b>6</b> Gallarines con salsa de tomate con queso Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce with cheese Ham croquettes with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>7</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b> Paella de pollo Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chicken paella Pomfret fillet with fried garlic &amp; balsamic with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>9</b> Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Yogur y pan Zucchini cream Spanish omelette with lettuce &amp; cheese Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>10</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>11</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3526/844 GT: 33 GS: 6 HC: 105 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p><b>12</b> Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Yogur y pan Soup with ham &amp; egg bits Meatballs with vegetables with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>13</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>14</b> Alubias pintas estofadas Tortilla paisana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Stewed pinto beans Mixed meat omelette with lettuce &amp; carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>15</b> Coditos a la boloñesa Rape orly con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Elbow bolognese style Breaded monkfish with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>16</b> Lentejas a la jardinera Jamoncitos de pollo al limón con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Lemon chicken drumsticks with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>17</b> 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>18</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3019/722 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p><b>19</b> Arroz a la milanesa Timbal de lubina y patatas panadera al orégano Yogur y pan Milanese rice Sea bass and oregan baked potatoes kettledrum Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>20</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de pollo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised green beans, carrots &amp; potatoes Baked chicken with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>21</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>22</b> Fideuá Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Fideua (fine paella) Scrambled eggs with ham with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>23</b> Crema de calabaza Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Pumpkin soup Tenderloin with garlic with lettuce &amp; crab sticks Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>24</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>25</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2731/653 GT: 18 GS: 4 HC: 93 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p><b>26</b> Macarrones napolitana Abadejo en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan Napolitan macaroni Haddock in green sauce with sautéed peas Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>27</b> Alubias estofadas con verduras Magro con tomate con zanahorias salteadas Fruta y pan Beans with vegetables Pork steak with tomatoes with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>28</b> Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Vegetables cream Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>29</b> Lentejas estofadas con chorizo Huevos rotos con patatas Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Scrambled eggs with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>30</b> Arroz frito Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Fried rice Breaded hake with lettuce salad with quinoa Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>			<p>VE: 3140/751 GT: 21 GS: 3 HC: 105 AZ: 25 PROT: 42 SAL: 2</p>

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**