

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 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> Arroz a la napolitana Rape orly con <b>ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)</b> Fruta y pan Napolitan rice Breaded monkfish with <b>lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad</b> Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</b>)</p>	<p><b>2</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy</b> <b>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</b></p>	<p><b>3</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</b> <b>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b></p>	<p>VE: 3419/818 GT: 14 GS: 1 HC: 131 AZ: 24 PROT: 43 SAL: 3</p>
<p><b>4</b> Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Helado y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Ice cream and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p>	<p><b>5</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, tomato &amp; cheese salad Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</b>)</p>	<p><b>6</b> Paella mixta Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y <b>pan integral</b> Mixed paella Hake in green sauce with green salad with olives Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</b>)</p>	<p><b>7</b> Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas <b>Fruta (eco.)</b> y pan Soup with ham &amp; egg bits Grilled chicken with french fries <b>Fruit and bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b>)</p>	<p><b>8</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Braised green beans, carrots &amp; potatoes Meatballs with vegetables with sautéed rice in garlic Fruit and bread (* <b>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</b>)</p>	<p><b>9</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</b> <b>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</b></p>	<p><b>10</b> <b>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy</b> <b>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</b></p>	<p>VE: 3310/792 GT: 27 GS: 5 HC: 104 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p><b>11</b> <b>FESTIVO</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy</b> (* <b>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</b>) (* <b>1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</b>)</p>	<p><b>12</b> <b>FESTIVO</b> <b>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</b> (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</b>) (* <b>1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit</b>)</p>	<p><b>13</b> <b>lentejas (eco) estofadas con verduras</b> Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y <b>pan integral</b> <b>Stewed organic lentils with vegetables</b> Scrambled eggs with cheese with lettuce, carrot &amp; olives Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</b>)</p>	<p><b>14</b> Espirales gratinados Lacón a la gallega Fruta y pan Spirals au gratin Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</b>)</p>	<p><b>15</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</b>)</p>	<p><b>16</b> <b>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b></p>	<p><b>17</b> <b>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</b> <b>1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</b></p>	<p>VE: 3243/776 GT: 25 GS: 5 HC: 108 AZ: 32 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p><b>18</b> Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con <b>ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)</b> Yogur y pan Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with <b>lettuce &amp; carrot</b> Yoghurt and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p>	<p><b>19</b> Alubias pintas estofadas Huevos rotos con jamón Fruta y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with potatoes &amp; ham Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</b>)</p>	<p><b>20</b> Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y <b>pan integral</b> Star pasta soup Grilled chicken with lettuce, tomato &amp; cheese salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</b>)</p>	<p><b>21</b> <b>Macarrones (integrales) gratinados</b> Palometa a la andaluza con pisto Fruta y pan <b>Macaroni (wholemeal) au gratin</b> Andalusian style Pomfret with ratatouille Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</b>)</p>	<p><b>22</b> Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Beef stew with diced potatoes Fruit and bread (* <b>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b>)</p>	<p><b>23</b> <b>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> <b>1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit</b> <b>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</b></p>	<p><b>24</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy</b> <b>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</b></p>	<p>VE: 3302/790 GT: 28 GS: 5 HC: 100 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>25</b> Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Stewed potatoes with vegetables Tuna omelette with lettuce &amp; tomatoes Crème caramel and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</b>)</p>	<p><b>26</b> Crema de zanahoria Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz <b>Fruta (eco.)</b> y pan Carrot soup Milanesa style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* <b>1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b>)</p>	<p><b>27</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y <b>pan integral</b> Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</b>)</p>	<p><b>28</b> Arroz a la milanesa Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan Milanese rice Baked haddock with sautéed vegetables Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</b>)</p>	<p><b>29</b> Lentejas a la riojana Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style lentils Chicken with garlic with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b>)</p>	<p><b>30</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy</b> <b>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</b></p>	<p><b>31</b> <b>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</b></p>	<p>VE: 2871/687 GT: 20 GS: 4 HC: 96 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2</p>

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

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