

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis gratinados Croquetas y empanadillas con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Yogur y pan Spaghetti au gratin Croquettes & meat pastries with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Fruta y pan Zucchini cream Salmon and oregan baked potatoes gratin Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lacón al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Beans with vegetables Baked lacón pork with sautéed carrots Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3337/798 GT: 28 GS: 6 HC: 103 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Lentils with rice Turkey and cheese omelette with lettuce and beets Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Espirales a la boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Bolognese spirals Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed peas with ham Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>Paella mixta Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mixed paella Baked hake fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3092/740 GT: 24 GS: 4 HC: 98 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Arroz con magro Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pork loin with rice Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Coditos con salsa funghi Gratén de huevos con tomate Fruta y pan Coditos with funghi sauce Eggs au gratin with tomato Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3302/790 GT: 24 GS: 6 HC: 134 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa de fideos Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Noodle soup Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la milanesa Lomos de jurel en salsa de maíz con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Horse mackerel loin in corn sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Alubias pintas estofadas Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Scrambled eggs with ham and mushrooms with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Brócoli gratinado Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Broccoli au gratin Grilled chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Filete de perca a la bilbaína con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Perch filet bilbain's style with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2750/658 GT: 17 GS: 3 HC: 95 AZ: 26 PROT: 71 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz tres delicias Pollo en pepitoria con champiñones salteados Yogur y pan Chinese fried rice Chicken in pepitoria sauce with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>							<p>VE: 3135/750 GT: 13 GS: 12 HC: 105 AZ: 12 PROT: 50 SAL: 2</p>

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