

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 2020

**COLEGIO:** TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			<b>1</b> Lentejas a la jardinera Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>2</b> Arroz a la milanese Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan Milanese rice Sea bream and poor potatoes kettledrum Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>3</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>4</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2822/675 GT: 10 GS: 2 HC: 117 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2
<b>5</b> Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>6</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>7</b> Paella mixta Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Mixed paella Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>8</b> Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>9</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs with vegetables with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>10</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>11</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3214/769 GT: 26 GS: 4 HC: 99 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 3
<b>12</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy	<b>13</b> Arroz tres delicias Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Chinese fried rice Horse mackerel loin in apple sauce with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>14</b> Alubias pintas estofadas Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan integral Stewed pinto beans Scrambled eggs with cheese with lettuce, carrot & olives Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>15</b> Espirales gratinados Lacón a la gallega Fruta y pan Spirals au gratin Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>16</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>17</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>18</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 3263/781 GT: 25 GS: 5 HC: 107 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 2
<b>19</b> Lentejas estofadas con chorizo Huevos a la flamenca Yogur y pan Lentils with chorizo sausage Deviled egg Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>20</b> Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetarian paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>21</b> Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Carrot cream Grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>22</b> Macarrones gratinados Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Macaroni au gratin Baked haddock with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>23</b> Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Cauliflower with white sauce Beef stew with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>24</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>25</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3370/806 GT: 26 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 45 SAL: 2
<b>26</b> Patatas estofadas con verduras Escalope de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Pork escalope (breaded steak) with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>27</b> Crema de brócoli Revuelto de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cream of broccoli Scrambled eggs with tuna with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>28</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>29</b> Arroz con salsa de tomate Rape frito con perejil con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Fried monkfish with parsley with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>30</b> Alubias estofadas a la riojana Jamonicitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style cooked beans Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>31</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos		VE: 3138/751 GT: 43 GS: 5 HC: 98 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 3

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