

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2022

COLEGIO: TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>3 Espaguetis al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Helado y pan Spaghetti with pesto Andalusian style sole with lettuce, carrot & sweetcorn Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>4 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5 Paella mixta Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Mixed paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with green salad with olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>6 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>7 Salteado de judías verdes Filetes rusos con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Sautéed green beans Hamburger steak with sautéed rice in garlic Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>8 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>9 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3287/786 GT: 24 GS: 4 HC: 137 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>10 Lentejas (eco) estofadas con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Stewed organic lentils with vegetables Scrambled eggs with cheese with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>11 Crema de calabaza con picatostes Estofado de pavo con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Pumpkin soup with croutons Turkey stew with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12 FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit)</p>	<p>13 Espirales carbonara Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y pimiento (eco) Fruta y pan Spiral Carbonara Cod delights with lettuce, tomato and pepper salad (eco) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>15 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>16 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3154/755 GT: 22 GS: 4 HC: 106 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>17 Arroz tres delicias Merluza a la bilbaina con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Yogur y pan Three jewel rice Bilbain's style hake with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>18 Alubias pintas estofadas Huevos rotos con jamón Fruta y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with potatoes & ham Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>19 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>20 Macarrones (integrales) gratinados Medallón de salmón con salsa de zanahorias sobre pisto mediterráneo Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Salmon medallion with carrot sauce on Mediterranean ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>21 Gratén de coliflor con bechamel Albóndigas de ternera con patatas fritas Fruta y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Beef meatballs with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>22 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>23 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3114/745 GT: 24 GS: 5 HC: 98 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>24 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 & tomatoes Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>25 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Milanesa style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>27 Arroz a la milanesa Taco de calamar con guacamole con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Milanese rice Squid taco and guacamole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>28 Lentejas a la riojana Pollo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style lentils Chicken in garlic sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>29 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>30 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3162/757 GT: 24 GS: 9 HC: 104 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p>31 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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