

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit | 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy | 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit | 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit | 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 (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy | 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | VE: 3213/769 GT: 22 GS: 4 HC: 114 AZ: 29 PROT: 31 SAL: 3 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | VE: 3213/769 GT: 22 GS: 4 HC: 114 AZ: 29 PROT: 31 SAL: 3 |
| Lentejas a la jardinera San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | Fideuá Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan Fideua (fine paella) Baked hake with lettuce, cucumber and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos | Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y leche y pan integral Carrot soup Spanish omelette with lettuce & olives Fruit & milk and wholemeal bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos | Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo empanada con champiñones salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Breaded chicken breast with sautéed mushrooms Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos | Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas al vapor Yogur y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with steamed potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta | 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos | VE: 3318/794 GT: 27 GS: 6 HC: 102 AZ: 25 PROT: 43 SAL: 2 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | VE: 3318/794 GT: 27 GS: 6 HC: 102 AZ: 25 PROT: 43 SAL: 2 |
| Lentejas a la riojana Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Rioja style lentils Salmon and poor potatoes gratin Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta | Patatas estofadas con verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche y pan Stewed potatoes with vegetables Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit & milk and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | Alubias pintas estofadas Filete de lenguadina a la romana con arroz salteado Fruta y pan integral Stewed pinto beans Battered & fried yellowfin sole with sautéed rice Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta | 21 JORNADA D.O. PAIS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada Intxaursalsa y pan Macaroni with Idiazabal cheese bechamel Idiazábal cheese and cod omelette with salad Intxaursalsa and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta | Salteado de judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed green beans with ham Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta | 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos | 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos | VE: 3213/769 GT: 24 GS: 6 HC: 100 AZ: 27 PROT: 43 SAL: 2 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | VE: 3213/769 GT: 24 GS: 6 HC: 100 AZ: 27 PROT: 43 SAL: 2 |
| Arroz a la milanesa Abadejo en salsa verde con zanahorias salteadas Fruta y pan Milanese rice Haddock in green sauce with sautéed carrots Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos | 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 | Crema de calabaza Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y leche y pan integral Pumpkin soup Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes Fruit & milk and wholemeal bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos | Coditos con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos | Alubias estofadas con chorizo Rape a la romana con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Yogur y pan Beans with chorizo sausage Battered & fried monkfish with lettuce & crab sticks Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta | 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta | VE: 3213/769 GT: 24 GS: 6 HC: 100 AZ: 27 PROT: 43 SAL: 2 |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES