

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	2 Ensalada completa Paella mixta Yogur y pan Chef salad Mixed Paella Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	3 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo al chilindrón con patatas dadas asadas con ajo y romero Fruta de temporada y pan Carrot and pumpkin cream with apple Chicken in "chilindron" gravy with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Seasonal Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	4 Macarrones salteados con verduras Hamburguesa a la plancha con salsa teriyaki con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta de temporada y pan Sautéed macaroni with vegetables Hamburguesa a la plancha con salsa teriyaki with tomatoes, onions & oregano Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	6 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2635/630 GT: 13 GS: 2 HC: 99 AZ: 20 PROT: 29 SAL: 1
7 Arroz tres delicias Delicias de bacalao con ensalada mixta Yogur y pan Three jewel rice Cod delights with mixed salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	8 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan integral Vegetables cream Meatballs with vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	9 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 Sopa de fideos Pollo asado con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan Noodle soup Grilled chicken with zucchini with potatoes and carrots Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	11 Ensalada de pasta con jamón Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Pasta salad with ham Baked hake fillet with citrus vinaigrette with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	12 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	13 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 2951/706 GT: 22 GS: 5 HC: 89 AZ: 18 PROT: 37 SAL: 2
14 Patatas estofadas con ternera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan Stewed potatoes with beef Cheese omelette with lettuce salad with onion Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	15 Arroz hortelano con legumbres con verduras Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral Garden rice with legums with vegetables Andalusian style codfish with green salad with olives Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	16 Alubias estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Braised beans with vegetables Grilled hamburger with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	17 Crema de calabacín Medallón de salmón con salsa de zanahorias sobre pisto mediterráneo Fruta de temporada y pan Zucchini cream Salmon medallion with carrot sauce on Mediterranean ratatouille Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	18 Ballarines con salsa de tomate Pollo asado con salsa barbacoa con dados de zanahorias y calabacín Fruta de temporada y pan Tagliatelle with tomato sauce Roasted chicken with barbecue sauce with diced carrots and zucchini Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	19 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	20 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2979/713 GT: 26 GS: 5 HC: 86 AZ: 18 PROT: 37 SAL: 1
21 Ensalada mixta Revuelto de salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Mixed salad Scrambled eggs with sausage with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta	22 Ensalada de pasta con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta de temporada y pan integral Pasta salad with vegetables Ham croquettes with lettuce & olives Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	23 Sopa de ave con estrellitas Pollo asado al romero con patata, cebolla y manzana Yogur y pan Chicken soup with pasta Rosemary grilled chicken with potato, onion and apple Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 Vichyssoise de garbanzos Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan Chickpea vichyssoise Spanish omelette with courgette with lettuce & cucumber Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	25 Crema de calabacín y zanahoria Albóndigas de calamar y merluza en salsa con arroz pilaf Gelatina y pan Zucchini & carrot cream Squid meatballs & hake in sauce with pilaf rice Jelly and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	27 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3115/745 GT: 27 GS: 5 HC: 94 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
28 Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Zucchini cream Grilled hamburger with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Fruta	29 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral Braised lentils with brown rice Homemade potato omelette with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	30 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al limón con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lemon chicken drumsticks with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta					VE: 2953/707 GT: 24 GS: 6 HC: 92 AZ: 14 PROT: 34 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES