

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2021

COLEGIO: VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1	2	3	VE: 3134/750 GT: 9 GS: 1 HC: 117 AZ: 20 PROT: 49 SAL: 1
4	5	6	7	8	9	10	VE: 2784/666 GT: 18 GS: 3 HC: 100 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 3
Espaguetis a la boloñesa con atún Calamares a la romana con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Bolognese spaghetti with tuna Deep-fried calamari with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Puchero Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Puchero (chickpea) stew Grilled hake fillet with garlic and parsley with vegetable stew Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Arroz a banda Tortilla de espinacas con tomate provenzal Yogur y pan integral "A banda" rice Spinach omelette with provenzal tomato Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Noodle soup with egg and ham Ham & cheese pizza with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Alubias estofadas con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with cheese with lettuce, tomato and carrot salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3186/762 GT: 26 GS: 4 HC: 98 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 3
11	12	13	14	15	16	17	VE: 3046/729 GT: 27 GS: 6 HC: 100 AZ: 19 PROT: 29 SAL: 3
FESTIVO	FESTIVO						
1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	Crema de calabacín Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral Zucchini cream Rosemary grilled chicken with green salad with olives Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas casera con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan Stewed lentils Homemade potato omelette with tomatoes & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3111/744 GT: 28 GS: 4 HC: 96 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 2
18	19	20	21	22	23	24	VE: 3111/744 GT: 28 GS: 4 HC: 96 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 2
Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta de temporada y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan Macaroni bolognese Tuna omelette with lettuce, tomato and carrot salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	Garbanzos estofados Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan integral Stewed chickpeas Cod fritters with lettuce, tomato & onion salad Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Patatas estofadas a la marinera Hamburguesa al horno con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Potato and fish stew Baked hamburger with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	Sopa de fideos Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Noodle soup Ham & cheese pizza with lettuce, carrot & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3111/744 GT: 28 GS: 4 HC: 96 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 2
25	26	27	28	29	30	31	
Arroz con pollo Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Rice with chichen Hake fillet greek style with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Crema de zanahoria y calabaza con manzana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Carrot and pumpkin soup with apple Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Lentejas estofadas con arroz Croquetas de jamón con ensalada de tomate, cebolla y orégano Yogur y pan integral Lentil soup with rice Ham croquettes with tomatoes, onions & oregano Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Sopa de letras Pollo asado con patatas dado Fruta de temporada y pan Pasta soup Grilled chicken with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Coditos salteados con verduras Rape a la bilbaína con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Sautéed elbow macaroni with vegetables Bilbao style monkfish with lettuce, carrot & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	

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