

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2019

COLEGIO: VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
					<b>1</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>2</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
<b>3</b> Fideos a la cazuela Tortilla francesa con ensalada mixta Helado y pan Cooked noodles Omelette with mixed salad Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>4</b> Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Meatballs with vegetables with minestrone Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>5</b> Crema de zanahoria Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Carrot cream Fruta de temporada y pan Rice with chichen Perch in green sauce with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>6</b> Arroz con pollo Filete de perca en salsa verde con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Rice with chichen Perch in green sauce with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>7</b> Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Stewed lentils Codfish croquettes with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>8</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>9</b> (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 705 HC: 80 PROT: 35 GT: 26
<b>10</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Helado y pan Rice with tomato sauce Cooked ham omelette with lettuce & sweetcorn Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>11</b> Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Beans with vegetables Baked sole with mixed salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>12</b> Sopa de picadillo Lomo con salsa de queso con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Tenderloin with cheese with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>13</b> Patatas a la riojana Salchichas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Riojana style potatoes Grilled hotdogs with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>14</b> Espaguetis al ajillo Varitas de merluza con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Spaghetti with garlic Hake fishsticks with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>15</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>16</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 683 HC: 77 PROT: 28 GT: 32
<b>17</b> Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas gajo Fruta de temporada y pan Zucchini cream Baked hamburger with potato wedges Seasonal Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>18</b> Sopa de pollo con fideos Pizza con ensalada de lechuga y aceitunas Helado y pan Chicken soup with noodles Pizza with green salad with olives Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>19</b> <b>FIESTA LOCAL</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>20</b> <b>FIESTA LOCAL</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>21</b> <b>FIESTA LOCAL</b> (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>22</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>23</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 609 HC: 76 PROT: 25 GT: 25
<b>24</b> Macarrones Caella en salsa con tomate aliñado Helado y pan Macaroni Smooth dogfish in gravy with tomatoes with dressing Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>25</b> Paella Tortilla francesa con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Paella Omelette with mixed salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>26</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>27</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>28</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>29</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>30</b> (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 752 HC: 99 PROT: 28 GT: 29

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