

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2021

**COLEGIO:** VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>3</b> Espaguetis con boloñesa de chorizo Calamares a la romana con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Spaghetti with chorizo bolognese sauce Deep-fried calamari with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>4</b> Cocido de garbanzos Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Stewed chickpeas Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>5</b> Arroz a banda Tortilla francesa con tomate aliñado Yogur y <b>pan integral</b> "A banda" rice French omelette with tomatoes with dressing Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>6</b> Sopa de fideos Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Noodle soup Ham &amp; cheese pizza with lettuce &amp; carrot Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>7</b> Alubias estofadas con chorizo Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan Beans with chorizo sausage Scrambled eggs with cheese with lettuce, tomato and carrot salad Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>8</b> <sup>1º</sup> Patatas <sup>2º</sup> Carne con Verdura y Fruta <sup>1º</sup> Potatoes <sup>2º</sup> Cold cuts with Vegetable and Fruit  <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>9</b> <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Legumbres y Lácteos <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Fish with Legumes and Dairy  <sup>1º</sup> Arroz <sup>2º</sup> Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2904/695 GT: 19 GS: 4 HC: 101 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>10</b> Sopa de pescado con arroz Revuelto de jamón serrano con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada y pan Fish soup with rice Scrambled eggs with ham with lettuce, cucumber and olives salad Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>11</b> Espirales salteados Filete de jurel en salsa con patatas dado Fruta de temporada y pan Sautéed spirals Horse mackerel fillet in sauce with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>12</b> Crema de calabacín Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y <b>pan integral</b> Zucchini cream Roasted lemon chicken with green salad with olives Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* <sup>1º</sup> Arroz <sup>2º</sup> Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>13</b> 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 &amp; sweetcorn Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>14</b> Arroz con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Hake nuggets with lettuce &amp; carrot Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>15</b> <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Arroz y Lácteos <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Cold cuts with Rice and Dairy  <sup>1º</sup> Pasta <sup>2º</sup> Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>16</b> <sup>1º</sup> Patatas <sup>2º</sup> Pescado con Verdura y Lácteos <sup>1º</sup> Potatoes <sup>2º</sup> Fish with Vegetable and Dairy  <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3061/732 GT: 24 GS: 4 HC: 97 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p><b>17</b> 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 (* <sup>1º</sup> Arroz <sup>2º</sup> Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>18</b> 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 (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>19</b> Garbanzos estofados con verduras Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y <b>pan integral</b> Chickpeas stewed with vegetables Cod fritters with lettuce, tomato &amp; onion salad Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>20</b> Patatas Marineras (pescado, cebolla, tomate, zanahoria) Hamburguesa al horno con tomate natural Fruta de temporada y pan Potatoes Marine (fish, onion, tomato, carrot) Baked hamburger with fresh tomatoes Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>21</b> Sopa de picadillo Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta de temporada y pan Soup with ham &amp; egg bits Ham &amp; cheese pizza with lettuce salad with sweetcorn &amp; quinoa Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>22</b> <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Patatas y Fruta <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Fish with Potatoes and Fruit  <sup>1º</sup> Arroz <sup>2º</sup> Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>23</b> <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Huevos con Pasta y Lácteos <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Egg with Pasta and Dairy  <sup>1º</sup> Legumbres <sup>2º</sup> Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3102/742 GT: 27 GS: 6 HC: 100 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p><b>24</b> Arroz con pollo Lomo de perca con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Rice with chicken Perch loin with tomato pil-pil with lettuce &amp; carrot Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>25</b> Crema de zanahoria Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Carrot soup Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Pasta <sup>2º</sup> Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>26</b> Lentejas estofadas con arroz Croquetas de jamón con ensalada de tomate, cebolla y orégano Yogur y <b>pan integral</b> Lentil soup with rice Ham croquettes with tomatoes, onions &amp; oregano Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>27</b> Sopa de letras Pollo asado con patatas dado Fruta de temporada y pan Pasta soup Grilled chicken with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Arroz <sup>2º</sup> Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b> Coditos con verduras Rape a la bilbaína con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Elbow macaroni with vegetables Bilbao style monkfish with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>29</b> <sup>1º</sup> Legumbres <sup>2º</sup> Carne con Verdura y Lácteos <sup>1º</sup> Legumes <sup>2º</sup> Cold cuts with Vegetable and Dairy  <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>30</b> <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Arroz y Fruta <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Fish with Rice and Fruit  <sup>1º</sup> Patatas <sup>2º</sup> Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3187/762 GT: 31 GS: 5 HC: 95 AZ: 19 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>31</b> Alubias estofadas con chorizo Lomo al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Beans with chorizo sausage Baked loin with mixed salad Seasonal Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Pasta y Lácteos</p>							<p>VE: 3245/776 GT: 19 GS: 6 HC: 103 AZ: 26 PROT: 52 SAL: 3</p>

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