

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 2020

**COLEGIO:** VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			<b>1</b> Paella marinera Gratén de huevos con tomate al horno Fruta de temporada y pan Seafaring paella Eggs au gratin with baked tomato Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</i> )	<b>2</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo de perca con pil-pil de tomate con patatas dado Fruta de temporada y pan Stewed lentils Perch loin with tomato pil-pil with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</i> )	<b>3</b> <i>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i> <i>1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy</i> <i>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</i>	<b>4</b> <i>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</i> <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>	VE: 4084/977 GT: 38 GS: 7 HC: 116 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
<b>5</b> Espaguetis con boloñesa de atún Revuelto de queso con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Spaghetti with tuna Scrambled eggs with cheese with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i> )	<b>6</b> Cocido de garbanzos Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Stewed chickpeas Hake in green sauce with vegetable stew Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</i> )	<b>7</b> Arroz a banda Tortilla de espinacas con ensalada de tomate con orégano Yogur y <i>pan integral</i> Rice "a banda" Spinach omelette with tomato with oregano Yoghurt and <i>whole meal bread</i> (* <i>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</i> )	<b>8</b> Alubias estofadas con verduras Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Beans with vegetables Battered & fried squid with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</i> )	<b>9</b> Sopa de fideos con huevo duro Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan Noodle soup with hard-boiled egg Ham & cheese pizza with lettuce, tomato and carrot salad Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</i> )	<b>10</b> <i>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy</i> <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>	<b>11</b> <i>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy</i> <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>	VE: 2972/711 GT: 18 GS: 4 HC: 105 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 3
<b>12</b> <b>FESTIVO</b> <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i> <i>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</i> (* <i>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</i> ) (* <i>1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</i> )	<b>13</b> Crema de calabacín con queso fresco Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Zucchini cream with fresh cheese Rosemary grilled chicken with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos</i> )	<b>14</b> Sopa de ternera Lomos de jurel en salsa de manzana con patatas dado Yogur y <i>pan integral</i> Veal soup Horse mackerel loin in apple sauce with diced potatoes Yoghurt and <i>whole meal bread</i> (* <i>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</i> )	<b>15</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with tomatoes & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</i> )	<b>16</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Hake steak with lemon with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</i> )	<b>17</b> <i>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</i> <i>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit</i> <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i>	<b>18</b> <i>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</i> <i>1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy</i> <i>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</i>	VE: 3290/787 GT: 30 GS: 4 HC: 100 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 3
<b>19</b> Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with vegetable stew Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</i> )	<b>20</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 (* <i>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</i> )	<b>21</b> Potaje de garbanzos Filete de merluza a la romana con ensalada de tomate con cebolla Yogur y pan Chickpeas stew Battered & fried hake with onion & tomato salad Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</i> )	<b>22</b> Patatas Marineras (pescado, cebolla, tomate, zanahoria) Hamburguesa (burger meat) con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta de temporada y pan Potatoes Marine (fish, onion, tomato, carrot) Hamburger (burger meat) with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i> )	<b>23</b> Sopa de pollo con fideos Pizza margarita con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Margherita pizza with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</i> )	<b>24</b> <i>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</i> <i>1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit</i> <i>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</i>	<b>25</b> <i>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</i> <i>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</i> <i>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</i>	VE: 2905/695 GT: 22 GS: 5 HC: 95 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 3
<b>26</b> Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Curry rice with chicken Baked hake fillet with soy vinaigrette with vegetable stew Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</i> )	<b>27</b> Crema de zanahoria y calabaza con manzana Revuelto de patatas, jamón y champiñones con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Carrot and pumpkin cream with apple Scrambled eggs with potatoes, ham and mushrooms with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos</i> )	<b>28</b> Lentejas estofadas con arroz Croquetas de jamón con ensalada de tomate, cebolla y orégano Yogur y <i>pan integral</i> Lentils with rice Ham croquettes with tomatoes, onions & oregano Yoghurt and <i>whole meal bread</i> (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</i> )	<b>29</b> Salteado de guisantes con patatas y jamón serrano Pollo asado con patata, cebolla y manzana Fruta de temporada y pan Sautéed peas with potatoes & ham Grilled chicken with potato, onion and apple Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</i> )	<b>30</b> Coditos con verduras con salsa de tomate Rape a la bilbaína con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Elbow macaroni with vegetables with tomato sauce Bilbao style monkfish with lettuce, carrot & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</i> )	<b>31</b> <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i> <i>1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy</i> <i>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</i>	VE: 3047/729 GT: 22 GS: 4 HC: 100 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2	

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