

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Cocido de garbanzos Chispas de merluza con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Stewed chickpeas Hake nuggets with vegetable stew Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	2 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	3 Alubias estofadas con chorizo Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Beans with chorizo sausage Deep-fried calamari with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	4 Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan Noodle soup with egg and ham Ham & cheese pizza with lettuce, tomato and carrot salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3176/760 GT: 24 GS: 5 HC: 106 AZ: 19 PROT: 33 SAL: 3
7 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit	9 Crema de calabacín con queso fresco Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral Courgette soup with cheese Roasted lemon chicken with green salad with olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	10 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	11 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Baked hake with vegetable stew Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2909/696 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 3
14 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	15 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 Pescado con Pasta y Lácteos	16 Garbanzos estofados con verduras Buñuelos de bacalao con ensalada de tomate con cebolla Yogur y pan integral Chickpeas stewed with vegetables Cod fritters with onion & tomato salad Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	17 Patatas estofadas a la marinera Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta de temporada y pan Potato and fish stew Mixed hamburger with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	18 Sopa de fideos Pizza margarita con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Noodle soup Margherita pizza with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	19 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	20 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 3186/762 GT: 28 GS: 6 HC: 103 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 3
21 Arroz con pollo al curry Lomo de perca a la griega con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Curry rice with chicken Greek style perch loin with vegetable stew Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	22 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Revuelto de patatas, jamón y champiñones con ensalada de lechuga y cebolla Copa Danone y pan Carrot and pumpkin soup with apple Scrambled eggs with potatoes, ham and mushrooms with lettuce salad with onion Danone cup and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta	23 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	24 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy	25 FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy	26 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	27 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 2606/624 GT: 15 GS: 4 HC: 94 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 2
28 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit	29 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	30 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit	31 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES