

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">NO LECTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Revuelto de patatas, jamón y champiñones con calabacín salteado Fruta de temporada y pan Carrot and pumpkin cream with apple Scrambled eggs with potatoes, ham and mushrooms with sautéed zucchini squash Seasonal Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Croquetas de jamón con ensalada de tomate, cebolla y orégano Yogur y pan integral Lentils with rice Ham croquettes with tomatoes, onions & oregano Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>5</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>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 & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3015/721 GT: 24 GS: 4 HC: 97 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Rioja style lentils Zucchini omelette with mixed salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras Lomo asado en salsa con patatas dado Fruta de temporada y pan Vegetables cream Roasted tenderloin in gravy with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Arroz tres delicias Timbal de dorada y parmentier de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Chinese fried rice Sea bream and spinach parmentier kettle drum with lettuce & carrot Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>12</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">JORNADAS GALLEGAS</p> <p>Pote gallego Zorza con ensalada de lechuga Natillas de chocolate y pan Galician stew Zorza (minced chorizo) with lettuce Chocolate custard and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con boloñesa de atún Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Spaghetti with tuna Battered & fried haddock with lettuce & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3118/746 GT: 32 GS: 6 HC: 92 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Puchero Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan Puchero (chickpea) stew Spanish potato omelette with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Macarrones Lomo de perca con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Macaroni Perch loin with tomato pil-pil with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Gratén de huevos con champiñones con ensalada de lechuga y pepino Yogur y pan integral Stewed lentils Eggs au gratin & mushroom bechamel with lettuce & cucumber Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Arroz con salsa de tomate Wok de pavo con verduritas Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Turkey wok with vegetables Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Zucchini cream with fresh cheese Baked hake with minestrone Seasonal Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3156/755 GT: 24 GS: 4 HC: 99 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de patatas y salchichas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with potatoes and sausages with mixed salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Patatas a la riojana Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Riojana style potatoes Ham croquettes with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pescado Pollo asado al romero con patatas al vapor Yogur y pan integral Fish soup Rosemary grilled chicken with steamed potatoes Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla francesa con ensalada de arroz con tomate y maíz Fruta de temporada y pan Chickpeas stew Omelette with rice salad with tomato and corn Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Paella de verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Vegetarian paella Pomfret fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>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</p>	<p>VE: 3179/761 GT: 25 GS: 4 HC: 100 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>30</p> <p>Espirales con verduras Gratén de huevos con bechamel con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada y pan Spirals with vegetables Eggs au gratin with white sauce with lettuce, carrot & olives Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Patatas estofadas con bonito Pastel de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Albacore tuna & potato stew Hake pie with lettuce & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>						<p>VE: 3280/785 GT: 32 GS: 6 HC: 93 AZ: 30 PROT: 32 SAL: 3</p>

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