

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Cuban-style rice Grilled hotdogs with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan Beans with vegetables Hake and squid meatballs in sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Vegetables cream Country stew with lean meat with green salad with olives Dairy dessert and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>6</p> <p>Espirales al pomodoro Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta coils in pomodoro sauce Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3418/818 GT: 29 GS: 7 HC: 104 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con patatas asadas Fruta y pan Zucchini cream Mixed hamburger (pork and beef) in sauce (tomato and onion) with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Postre lácteo y pan Stewed lentils Hake in green sauce Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Lean stew in sweet and sour sauce Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 2896/693 GT: 17 GS: 4 HC: 104 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras Magro a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Grilled lean with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Postre lácteo y pan Chickpeas stew Hake and squid meatballs in sauce Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Sopa minestrone Tortilla francesa de jamón york con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Minestrone soup Ham omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera Postre lácteo y pan Beans with rice Hake with sauce Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Espirales al pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con patatas asadas Fruta y pan Pasta coils in pomodoro sauce Mixed hamburger (pork and beef) in sauce (tomato and onion) with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2868/686 GT: 17 GS: 3 HC: 102 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pollo al chilindrón Fruta y pan Lentil soup with rice Chicken in "chilindrón" gravy Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Crema de zanahoria Abadejo al horno con verduritas Postre lácteo y pan Carrot soup Baked haddock with vegetables Dairy dessert and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Menestra de verduras salteadas San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed minestrone Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Cuban-style rice Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3264/781 GT: 25 GS: 5 HC: 106 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>30</p> <p>Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan Napolitan macaroni Hake in green sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>				<p style="text-align: center;">Tenemos a su disposición la información sobre alérgenos.</p>			<p>VE: 2759/660 GT: 7 GS: 0 HC: 111 AZ: 27 PROT: 43 SAL: 2</p>

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