

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: ALDOVEA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy	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	1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy	1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy	1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit	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 (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	VE: 3227/772 GT: 29 GS: 4 HC: 102 AZ: 27 PROT: 28 SAL: 2
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	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	Fideuá San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Carrot soup Spanish omelette with lettuce & olives Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta	Pasta a la napolitana Pollo asado con ensalada de lechuga Fruta y pan Napolitan pasta Grilled chicken with lettuce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3227/772 GT: 29 GS: 4 HC: 102 AZ: 27 PROT: 28 SAL: 2
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	VE: 2938/703 GT: 25 GS: 5 HC: 93 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
Arroz con magro Salchichas con ensalada Fruta y pan Pork loin with rice Hotdogs with salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	Crema de calabaza Filete de merluza a la romana con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Battered & fried hake with french fries Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada Fruta y pan integral Beans with vegetables Scrambled eggs with meat with salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Judías verdes salteadas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Sautéed green beans Grilled hamburger with green salad with olives Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2938/703 GT: 25 GS: 5 HC: 93 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)