

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: EL VEDAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 <i>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</i> <i>1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit</i> (* <i>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>) (* <i>1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy</i>)	2 <i>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</i> <i>1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit</i> <i>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>	3 <i>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i> <i>1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy</i> <i>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</i>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 <i>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy</i> (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i>) (* <i>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</i>)	5 <i>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</i> <i>1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy</i> (* <i>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</i>) (* <i>1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</i>)	6 <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>) (* <i>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</i>)	7 Arroz a banda Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan "A banda" rice Spiced meat stir fry with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i>)	8 Espirales a la boloñesa Abadejo al horno con patatas dado Fruta y pan Bolognese pasta spirals Baked haddock with diced potatoes Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</i>)	9 <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 Legumbres y Fruta</i>	10 <i>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</i> <i>1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy</i> <i>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</i>	VE: 3353/802 GT: 22 GS: 4 HC: 116 AZ: 25 PROT: 43 SAL: 2
11 Arroz blanco con salsa de tomate Filete de abadejo con vinagreta de cítricos con patatas dado Yogur y pan White rice with tomato sauce Pollock fillet with citrus vinaigrette with diced potatoes Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</i>)	12 Sopa de pasta con dados de queso Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Pasta soup with diced cheese Baked chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</i>)	13 Dahl de lentejas con curry Bacalao a la romana con patatas panaderas Postre lácteo y pan integral Lentils with curry dahl Battered & fried codfish with roasted potatoes Dairy dessert and wholemeal bread (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</i>)	14 Crema de verduras Croquetas de jamón con pisto Fruta y pan Vegetables cream Ham croquettes with ratatouille Fruit and bread (* <i>1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i>)	15 Fideuá marinera Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Seafood fideua Spanish omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</i>)	16 <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>	17 <i>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</i> <i>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</i> <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>	VE: 3549/849 GT: 37 GS: 5 HC: 104 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2
18 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con pisto Yogur y pan Stewed lentils Ham omelette with ratatouille Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>)	19 Boditos salteados con verduras, chorizo y tomate Longaniza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan Sauced pasta with vegetables, chorizo and tomato Oven baked sausage with lettuce, tomato and beetroot salad Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i>)	20 Crema de legumbres Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con patatas fritas Postre lácteo y pan integral Cream of legumes Baked hake fillet with citrus vinaigrette with french fries Dairy dessert and wholemeal bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</i>)	21 Sopa minestrone con quinoa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Baked chicken with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (* <i>1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>)	22 Entremeses Paella valenciana Fruta y pan Starters Valencian-style paella Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>)	23 <i>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy</i> <i>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</i>	24 <i>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</i> <i>1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy</i> <i>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</i>	VE: 3526/843 GT: 30 GS: 5 HC: 105 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3
25 Espaguetis a la carbonara Filete de lenguadina rebozada con parmentier de patata al romero Yogur y pan Spaghetti in carbonara sauce Batter-fried sole with potato parmentier with rosemary Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</i>)	26 Alubias estofadas con verduras Revuelto de chorizo con pisto Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with chorizo sausage with ratatouille Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i>)	27 Croquetitas de jamón y miniempanadillas Arroz al horno Postre lácteo y pan integral Ham croquette & meat pastries Baked rice Dairy dessert and wholemeal bread (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</i>)	28 Patatas estofadas con costillas y tomillo Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Potato stew with ribs and thyme Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i>)	29 Sopa de pasta Hamburguesa completa con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup Hamburger with french fries Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>)	30 <i>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy</i> <i>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</i>	31 <i>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</i> <i>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</i> <i>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</i>	VE: 3517/841 GT: 29 GS: 6 HC: 110 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 3

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