

MES: Enero 2021

COLEGIO: EL VEDAT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|--|--|---|---|--|---|--|--|
| | | | | 1 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 (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy | 2 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta | 3 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 4 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit | 5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit | 6 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit | 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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos | 8 Espirales carbonara Abadejo al horno con patatas dado Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Baked haddock with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos | 9 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos | 10 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos | VE: 3314/793 GT: 22 GS: 4 HC: 115 AZ: 25 PROT: 42 SAL: 1 |
| 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta | 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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos | 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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta | 14 Crema de verduras Croquetas de jamón con pisto Fruta y pan Vegetables cream Ham croquettes with ratatouille Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta | 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos | 16 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos | 17 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos | 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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta | 19 Doritos 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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta | 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta | 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 (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos | 22 Entremeses Paella valenciana Fruta y pan Starters Valencian-style paella Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos | 23 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta | 24 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta | 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta | 26 Crema de legumbres Revuelto de chorizo con pisto Fruta y pan Cream of legumes Scrambled eggs with chorizo sausage with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos | 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta | 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos | 29 Sopa de pasta Hamburguesa completa con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup Hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta | 30 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta | 31 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos | VE: 3568/854 GT: 30 GS: 6 HC: 112 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3 |

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