

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2022

COLEGIO: EL VEDAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Carrot and pumpkin cream with apple Baked chicken with lettuce and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con pisto Postre lácteo y pan integral Braised beans with vegetables Tuna omelette with ratatouille Dairy dessert and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	3 Arroz a banda Tiras de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan "A banda" rice Chicken strips with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	4 Pasta a la boloñesa Abadejo al horno con patatas dado Fruta y pan Pasta in bolognese sauce Baked haddock with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	6 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2899/694 GT: 18 GS: 3 HC: 102 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
7 Arroz blanco con salsa de tomate Filete de abadejo con vinagreta de cítricos con patatas dado Postre lácteo y pan White rice with tomato sauce Pollock fillet with citrus vinaigrette with diced potatoes Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	8 Sopa de pasta Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Pasta soup Baked chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	9 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 Carne con Verdura y Fruta	10 Crema de verduras Croquetas de jamón con pisto Fruta y pan Vegetables cream Ham croquettes with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	11 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 Patatas y Lácteos	12 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	13 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 3604/862 GT: 37 GS: 4 HC: 107 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 2
14 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con pisto Postre lácteo y pan Stewed lentils Ham omelette with ratatouille Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	15 Coditos salteados con verduras, chorizo y tomate Longaniza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sauced pasta with vegetables, chorizo and tomato Oven baked sausage with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	16 Crema de legumbres con verduras Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con patatas fritas Postre lácteo y pan integral Cream of legumes with vegetables Hake with citrus vinaigrette with french fries Dairy dessert and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	17 Sopa minestrone Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Minestrone soup Baked chicken with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos	18 Entremeses con ensalada Paella valenciana Fruta y pan Starters with salad Valencian-style paella Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	19 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	20 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3573/855 GT: 32 GS: 5 HC: 107 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 3
21 Espaguetis a la carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con parmentier de patata al romero Postre lácteo y pan Spaghetti in carbonara sauce Andalusian style sole with potato parmentier with rosemary Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	22 Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto de chorizo con pisto Fruta y pan Stewed pinto beans with vegetables Scrambled eggs with chorizo sausage with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	23 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 Pescado con Verdura y Fruta	24 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	25 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 Lácteos	26 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	27 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: 3565/853 GT: 28 GS: 6 HC: 114 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 3
28 Arroz a banda Magro en salsa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan "A banda" rice Lean pork in sauce with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta							VE: 3255/779 GT: 16 GS: 3 HC: 116 AZ: 24 PROT: 53 SAL: 2

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