

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: VILAVELLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy	2 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	5 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	6 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit	7 Paella de verduras Salteado moruno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetable paella Spiced meat stir fry with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	8 Espirales a la boloñesa Timbal de lubina y patatas a lo pobre Fruta y pan Bolognese pasta spirals Sea bass and poor potatoes kettledrum Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	10 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3067/734 GT: 11 GS: 2 HC: 118 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 3
11 Arroz blanco con salsa de tomate Filete de abadejo con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan White rice with tomato sauce Pollock fillet with citrus vinaigrette with lettuce and sweetcorn salad Plain yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	12 Crema de calabacín con dados de queso Filete de pollo al horno con salteado de verduras con tomate Fruta y pan Zucchini cream with diced cheese Baked chicken with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta	13 Dahl de lentejas con curry Lomos de jurel en salsa de maíz con patatas panaderas Fruta y pan integral Lentils with curry dahl Mackerel loin with sweetcorn sauce with roasted potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 Crema de verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	15 Fideuá marinera Ensalada completa Fruta y pan Seafood fideua Chef salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	17 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: 3010/720 GT: 24 GS: 3 HC: 102 AZ: 29 PROT: 60 SAL: 2
18 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con tomate al horno Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with baked tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	19 Pasta salteada Longaniza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed pasta Oven baked sausage with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	20 Crema de legumbres Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral Cream of legumes Baked hake fillet with citrus vinaigrette with lettuce and carrot salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	21 Sopa minestrone con quinoa Pollo en pepitoria con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Chicken fricassee with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	22 Ensalada murciana Paella valenciana Fruta y yogur y pan Murcian salad Valencian-style paella Fruit & Yogurt and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	24 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3173/759 GT: 21 GS: 6 HC: 109 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 3
25 Macarrones con boloñesa de atún y huevo cocido Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta y pan Tuna and boiled egg macaroni Oven baked sole fillet with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	26 Alubias estofadas con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	27 Ensalada completa Arroz al horno Fruta y yogur y pan integral Chef salad Baked rice Fruit & Yogurt and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	28 Patatas Marineras (pescado, cebolla, tomate, zanahoria) Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Potatoes Marine (fish, onion, tomato, carrot) Salmon and poor potatoes gratin Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	29 Lentejas estofadas con arroz integral Croquetas de jamón con champiñones salteados Fruta y pan Braised lentils with brown rice Ham croquettes with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	30 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	31 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3373/807 GT: 25 GS: 4 HC: 117 AZ: 30 PROT: 33 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES