

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2021

**COLEGIO:** VILAVELLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>3</b> 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 Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>4</b> Crema de calabacín con dados de queso Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras con tomate Fruta y pan Zucchini cream with diced cheese Chicken breast with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>5</b> 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)</p>	<p><b>6</b> 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 Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>7</b> Fideuá marinera Ensalada completa Fruta y pan Seafood fideua Chef salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>8</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>9</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3025/724 GT: 25 GS: 3 HC: 102 AZ: 29 PROT: 61 SAL: 2</p>
<p><b>10</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con tomate al horno Yogur natural y pan Stewed lentils Ham omelette with baked tomato Plain yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>11</b> 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 Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>12</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)</p>	<p><b>13</b> 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 Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>14</b> Ensalada murciana Paella valenciana Fruta y yogur y pan Murcian salad Valencian-style paella Fruit &amp; Yogurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>15</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>16</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3114/745 GT: 22 GS: 7 HC: 101 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>17</b> Macarrones con boloñesa de atún Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta y pan Macaroni with tuna Oven baked sole fillet with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>18</b> Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Stewed pinto beans with vegetables Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>19</b> Ensalada completa Arroz al horno Fruta y yogur y pan integral Chef salad Baked rice Fruit &amp; Yogurt and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>20</b> Patatas estofadas a la marinera Gratinado de salmón al horno con patatas a lo pobre Fruta y pan Potato and fish stew Baked salmon gratin with fried potato with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>21</b> Lentejas estofadas con arroz integral con verduras Croquetas con champiñones salteados Fruta y pan Braised lentils with brown rice with vegetables Croquettes with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>22</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>23</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3276/784 GT: 21 GS: 4 HC: 120 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p><b>24</b> Arroz a banda Ensalada completa Yogur natural y pan "A banda" rice Chef salad Plain yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>25</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con AOVE con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Spanish omelette with zucchini and AOVE with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>26</b> Menestra de verdura salteada con jamón Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral Vegetable and ham stir fry Meatballs with tomato sauce with diced potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>27</b> Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>28</b> Crema de verduras con kale Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con zanahoria al vapor Fruta y pan Vegetables cream with kale Grilled hake fillet with garlic and parsley with steamed carrots Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>29</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>30</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2769/663 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>31</b> <b>JORNADA ITALIANA</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>				<p>MENU VILAVELLA 05-21</p>			<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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

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