

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2021

COLEGIO: VILAVELLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
MENU VILAVELLA GENERAL 10-21				1 Lentejas estofadas con arroz Croquetas con champiñones salteados Postre lácteo y pan Lentil soup with rice Croquettes with sautéed mushrooms Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	3 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3776/903 GT: 30 GS: 8 HC: 124 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
4 Entremeses Arroz al horno con ensalada Fruta y pan Starters Baked rice with salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Beans with vegetables Potato & zucchini omelette with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	6 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 Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	8 Crema de verduras con kale Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con zanahoria al vapor Postre lácteo y pan Vegetables cream with kale Grilled hake fillet with garlic and parsley with steamed carrots Dairy dessert and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta	9 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	10 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	VE: 3240/775 GT: 30 GS: 5 HC: 96 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
11 Arroz tres delicias Lomo de perca a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Three jewel rice Greek style perch loin with lettuce and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	12 <b style="color: red;">FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	13 Sopa de fideos Croquetas de jamón con salteado de verduras con tomate Fruta y pan integral Noodle soup Ham croquettes with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	14 Tallarines con pesto de tomate Bacalao al horno con parmentier de espinacas Fruta y pan Noodles with tomato pesto Baked cod with spinach parmentier Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	15 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Tuscan bean soup with ham and rosemary Roasted lemon chicken with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	16 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3905/934 GT: 43 GS: 7 HC: 107 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 3
18 Lentejas estofadas con arroz Rape en salsa verde con pisto Fruta y pan Lentil soup with rice Monkfish in green sauce with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	19 Entremeses Paella valenciana Postre lácteo y pan Starters Valencian-style paella Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 Patatas estofadas con costillas y tomillo Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con zanahoria rallada Fruta y pan integral Potato stew with ribs and thyme Seafaring hake (tomato, onion, garlic and spices) with grated carrot Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	21 Alubias estofadas con verduras Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate Profiteroles y pan Beans with vegetables Baked lacón pork with lettuce & tomatoes Cream puffs and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	22 Pasta salteada Hamburguesa completa con patatas fritas Postre lácteo y pan Sautéed pasta Hamburger with french fries Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	24 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: 3774/903 GT: 31 GS: 5 HC: 112 AZ: 23 PROT: 46 SAL: 3
25 Hervido valenciano Chuleta de aguja con salteado de cebolla y champiñones Fruta y pan Valencia style boiled vegetables Rib chop with onion and mushroom stir fry Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	26 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Pollo asado al romero con patata, cebolla y manzana Postre lácteo y pan Stewed chickpeas with spinach and boiled egg Rosemary grilled chicken with potato, onion and apple Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	27 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan integral Three jewel rice Baked hake fillet with soy vinaigrette with lettuce salad with quinoa Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	28 Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Stewed pinto beans with vegetables Cheese omelette with lettuce and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	29 Pasta a la napolitana con albahaca Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Neapolitan style pasta with basil Mackerel loin with apple sauce with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	30 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	31 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: 3117/746 GT: 18 GS: 3 HC: 107 AZ: 31 PROT: 42 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES