

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy	2 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	5 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit	6 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit	7 Espirales con boloñesa de chorizo Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral Spirals with chorizo sausage bolognese Spanish omelette with courgette with lettuce Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	8 Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Carrot soup Pork steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos	9 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2389/572 GT: 20 GS: 4 HC: 79 AZ: 21 PROT: 26 SAL: 3
11 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	12 Arroz a la milanese Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Milanese rice Tuna meatballs in green gravy with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	13 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Rib chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	14 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga Yogur y pan integral "Cocido" soup with pasta Grilled chicken thigh with lettuce Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan Stewed potatoes with chorizo sausage Baked monkfish with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	16 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2845/681 GT: 18 GS: 4 HC: 92 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 2
18 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Lean pork in sauce with rice Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	19 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Hake belly greek style (tomato, black olives, onion and oregano) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	20 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	21 JORNADA DEL PAIS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral Macaroni with Idiazabal cheese bechamel Idiazábal cheese and cod omelette with lettuce & tomatoes Intxaursalsa and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	22 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Sautéed peas with potatoes, onion and ham Beef stew with vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	23 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	24 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3106/743 GT: 19 GS: 4 HC: 111 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 2
25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	26 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Stewed chickpeas with rice Hake in green sauce with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	27 Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan Chicken soup with pasta Meatballs with vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	28 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Roasted lemon chicken with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	29 Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan Brown rice paella with vegetables Grilled pomfret with citrus vinaigrette with provenzal tomato Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	30 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	31 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2810/672 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES