

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: OBISPO MOSCOSO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>(*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados</p> <p>Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Grilled elbow macaroni</p> <p>Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn)</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Zucchini cream</p> <p>Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives</p> <p>Fruit and whole meal bread</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur y pan</p> <p>"Cocido" soup</p> <p>Full course "cocido" stew</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún</p> <p>Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Rice with tuna bolognese sauce</p> <p>Battered & fried monkfish with lettuce salad with tomato and sweetcorn</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3412/816</p> <p>GT: 31</p> <p>GS: 5</p> <p>HC: 104</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 34</p> <p>SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Salchichas de pollo al horno con patatas fritas</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Minestrone soup</p> <p>Baked chicken hotdogs with french fries</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Stewed lentils</p> <p>Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Rice with tomato sauce</p> <p>Andalusian style hake with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds)</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GALLEGA</p> <p>Pote gallego</p> <p>Zorza con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Postre especial y pan</p> <p>Galician stew</p> <p>Zorza (minced chorizo) with lettuce & tomatoes</p> <p>Special desserts and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos</p> <p>Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Espagueti with 4 cheese sauce</p> <p>Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3385/810</p> <p>GT: 26</p> <p>GS: 6</p> <p>HC: 110</p> <p>AZ: 27</p> <p>PROT: 36</p> <p>SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Butternut squash cream with croutons</p> <p>Scrambled eggs with meat with lettuce & sweetcorn</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Albóndigas en salsa con salteado de verduras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Macaroni au gratin</p> <p>Meatballs in gravy with sautéed vegetables</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>"Cocido" soup</p> <p>Full course "cocido" stew</p> <p>Fruit and whole meal bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Green beans with tomatoe</p> <p>Lacón pork shoulder with potatoes</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Paella marinera</p> <p>Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Seafaring paella</p> <p>Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots)</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2982/713</p> <p>GT: 20</p> <p>GS: 5</p> <p>HC: 96</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 38</p> <p>SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Timbal de dorada y patatas a lo pobre</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Vegetables lentils</p> <p>Sea bream and poor potatoes kettledrum</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa</p> <p>Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Vegetable soup with rice and quinoa</p> <p>Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara</p> <p>Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Spirals in carbonara sauce</p> <p>Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives)</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Carrot cream</p> <p>Pork steak with sautéed mushrooms</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Stewed pinto beans</p> <p>Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn)</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> <p>1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2825/676</p> <p>GT: 17</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 95</p> <p>AZ: 23</p> <p>PROT: 36</p> <p>SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro</p> <p>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Flan y pan</p> <p>Black rice</p> <p>Baked hake with lettuce & tomatoes</p> <p>Crème caramel and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Espaguetis al ajillo</p> <p>Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Spaghetti with garlic</p> <p>Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn)</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>						<p>VE: 2957/707</p> <p>GT: 12</p> <p>GS: 2</p> <p>HC: 113</p> <p>AZ: 27</p> <p>PROT: 35</p> <p>SAL: 3</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES