

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE GRAMARK

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: OBISPO MOSCOSO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Valoración

1	1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	2	1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	3	1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit	4	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta) (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit	5	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) (* 1º Legumes 2º Egg with Pasta and Fruit	6	1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0		
7	1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	8	Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogurt y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	9	Crema de calabacín con queso Abadejo a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream with cheese Andalusian style haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	10	Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	11	FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	12	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2491/596 GT: 17 GS: 3 HC: 90 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 3		
14	FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	15	Espaguetis gratinados Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Battered & fried hake with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	16	Paella de pollo Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spinach omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	17	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	18	Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos	19	1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	20	1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3092/740 GT: 22 GS: 4 HC: 105 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 3
21	Arroz frito Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Fried rice Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	22	Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos	23	Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	24	Fideuá Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Scrambled eggs with mushrooms with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25	Alubias pintas estofadas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Stewed pinto beans Salmon and poor potatoes kedgeree Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	26	1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	27	1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2655/635 GT: 14 GS: 3 HC: 94 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 2
28	Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogurt y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with vegetable stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	29	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	30	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta								VE: 2967/710 GT: 20 GS: 6 HC: 89 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES